KENDİNİN EN İYİ VERSİYONU OL **DÖNÜŞÜM BAŞLIYOR**

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Büyük Kaslar Yolda

28 Günde Sonuç Al

536

Hayat Kolaylaştıran Tavsiye

▸ KENDİN YAP

Fıstık Ezmesi
Badem Sütü
Granola

KENDİNİ YENİLE ÖZEL DOSYA

49

YENİ HAREKETLE
Antrenmanını Zorlaştır

Hızlı Düşün

Daha Derin Uyu!

Seks IQ'nu Artır

6-Pack İçin Ye

8 Süper Besinle Kusursuz Karın

S.62

EYLÜL 2017 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
GROUP
SAYI: 2017 / 09 WWW.MENSHEALTH.COM.TR

Brooks Brothers
THE ORIGINAL AMERICAN BRAND
ZORLU CENTER AKASYA AVM İSTİNYEPARK ANKARA PANORA İZMİR KONAK PİER EDWARDS AKMERKEZ
EDWARDS KONAK PİER EDWARDS KALAMIŞ MARİNA EDWARDS LAND OF LEGENDS EDWARDS NUROLPARK OASIS
GALERIES LAFAYETTE WEPUBLIC VODAFONE PARK
WWW.RMKCLASSIC.COM

KAPAK KONULARI

09.17

İlk Randevu Rehberi

9 farklı kadınla çıkan bir adamın deneyimleri ve uzman yorumları.

SAYFA 65

42
Doğada Spor
Her yerde yapabileceğiniz kuvvet programı.

60
Ev Yapımı Sporcu Besinleri
Yüksek kalorili hazır ürünleri almayın, pratik tariflerimizle kendiniz yapın.

62
6-Pack İçin Ye
Karın bölgesindeki yağlara savaş açan besinler.

81
Sürümünü Yükselt
Kendinizin bir üst modeline geçmeniz için uzmanlardan kuvvet, sağlık, beslenme, seks ve kariyer tavsiyeleri.

Beslenme

16/ Karbonhidratla Barış
Bu mikro besin neden hayati, öğrenin.

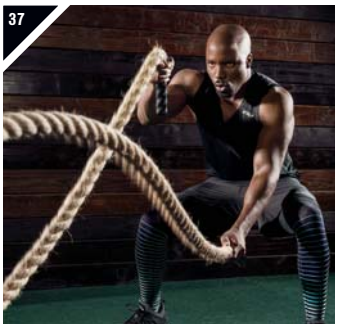
28/ Sağlıklı Lazanya
Zengin sebzelerle enfes bir tarif.

55/ Bildik Besinler, Sıra Dışı Tarifler
Acılı karpuz çorbası, mavi kek, hellim kebap dersek yeterli olur sanırız.

58/ Kas Dostu Dürümler
Suçluluk hissetmeden yiyin.

64/ Derin Uyku Diyeti
Yatmadan önce stratejik beslenin.

Fitness+Kas



37/ Süper Kahraman Gibi Çalış
The Defenders dizisinden Mike Colter, nasıl 13 kg kas inşa ettiğini anlatıyor.

46/ Sabote Eden Hatalar
Fitness'ın yedi büyük günahı ve telafi etme yöntemleri.

50/ Daha İddialı Koş
Koşu bandında daha iyi sonuçlar almak için antrenman programları.

52/ Hızlı Sonuç Al
Programınıza ufak ayarlamalar yapın.

Erkek Aklı

75/ Deadpool'un Kuralları
Ryan Reynolds'tan tüyolarla kendinizi yeniden yaratın.

113/ NBA'e Yükseliş Öyküsü
Fenerbahçe'deki başarılarıyla gönüllerde taht kuran Bodganovic hayallerine koşuyor.

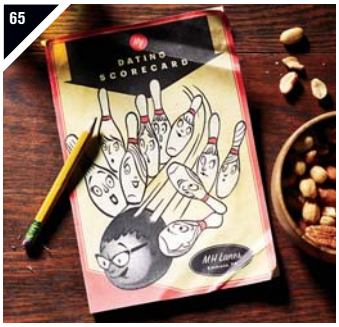
Antrenman

118/ Fabrika Ayarlarına Dön
Tatil dönüşü 3 haftada kaldığınız yere dönün.

120/ Bir Taşla İki Kuş
Bileşik hareketlerle aynı anda hem kuvvetlenin hem yağ yakın.

122/ Yağ Oranını Düşür
Vücudunuzdaki inatçı yağlardan sizi kurtaracak iki farklı antrenman.

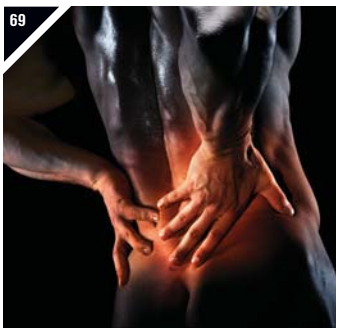
Seks+İlişkiler



68/ Ofiste Flört
Bu işe girmeden önce kendinize bu beş soruyu sorun.

101/ Seks IQ'su
Erotik zekâ testimize girip skorunuzu öğrenin, ardından uzman tavsiyelerle cinsel performansınızı geliştirin.

Sağlık+Bakım



69/ Bel Ağrısına Doğal Çözüm
"Ağrı kafanızda" diyen bu doktorun önerilerine kulak verin.

72/ Doktorlar Kanserden Nasıl Korunuyor?
10 yanıt burada.

74/ Bakım Hataları
Yol yakınken dönmeniz gereken 6 hata.

KAPAKTA: KALLAS EKSTEEN
Fotoğraf: SEAN LAURENZ

BMW Motorrad

HEYECANI DA AVANTAJLARI DA ZİRVEDE YAŞA.

MAKE LIFE A RIDE.

BMW Motorrad heyecan verici fırsatlarıyla seni bekliyor.
BMW G 310 R şimdi 29.990 TL'den* başlayan fiyatı,
%0 faizli uygun kredi koşullarıyla** BMW Motorrad Yetkili Satıcıları'nda.
Detaylı bilgi için: 0850 252 10 10

/BMWMotorrad.Turkiye bmwmotorradturkiye @BMWMotorrad_TR

Borusan Otomotiv
İnce zevkler, yüksek standartlar.

*G 310 R modelinin yukarıda tavsiye edilen perakende satış fiyatına tescil masrafları dahil değildir.

**Avantajlı kredi kampanyası 11.08.2017-15.09.2017 tarihleri arasında BMW Motorrad Yetkili Satıcıları'nda perakende faturası kesilen 2017 model G 310 R model satışları için geçerli olacaktır. Sıfır faizli kredi olanağı 24 ay vadeli 18.000 TL kredi tutarı için uygulanacak olup kredi maliyeti bireysel müşteriler için aylık % 0,04; yıllık ise % 0,51'dir. Tahsis ücreti kredi kullanımı için bir kereye mahsus kredi kuruluşu tarafından tahsil edilecek olup kredi ve finansman seçenekleri, ilgili kredi kuruluşu tarafından sağlanmaktadır. Bu kampanya, başka kampanya ve/veya indirimlerle birleştirilemez. Borusan Otomotiv, kampanyayı her zaman değiştirme veya iptal etme hakkına sahiptir. Kampanya tüm BMW Motorrad Yetkili Satıcıları için 70 adet stokla sınırlıdır.

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Aysun Uzunsoy *aysunu@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Erhan Tarlığ, Esma Gök Birgi ve Aras Kuyumciyan

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürü
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu *edas@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Ağustos 2017

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA
Sergio Rodriguez

ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU
Carlin Gerbich

BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

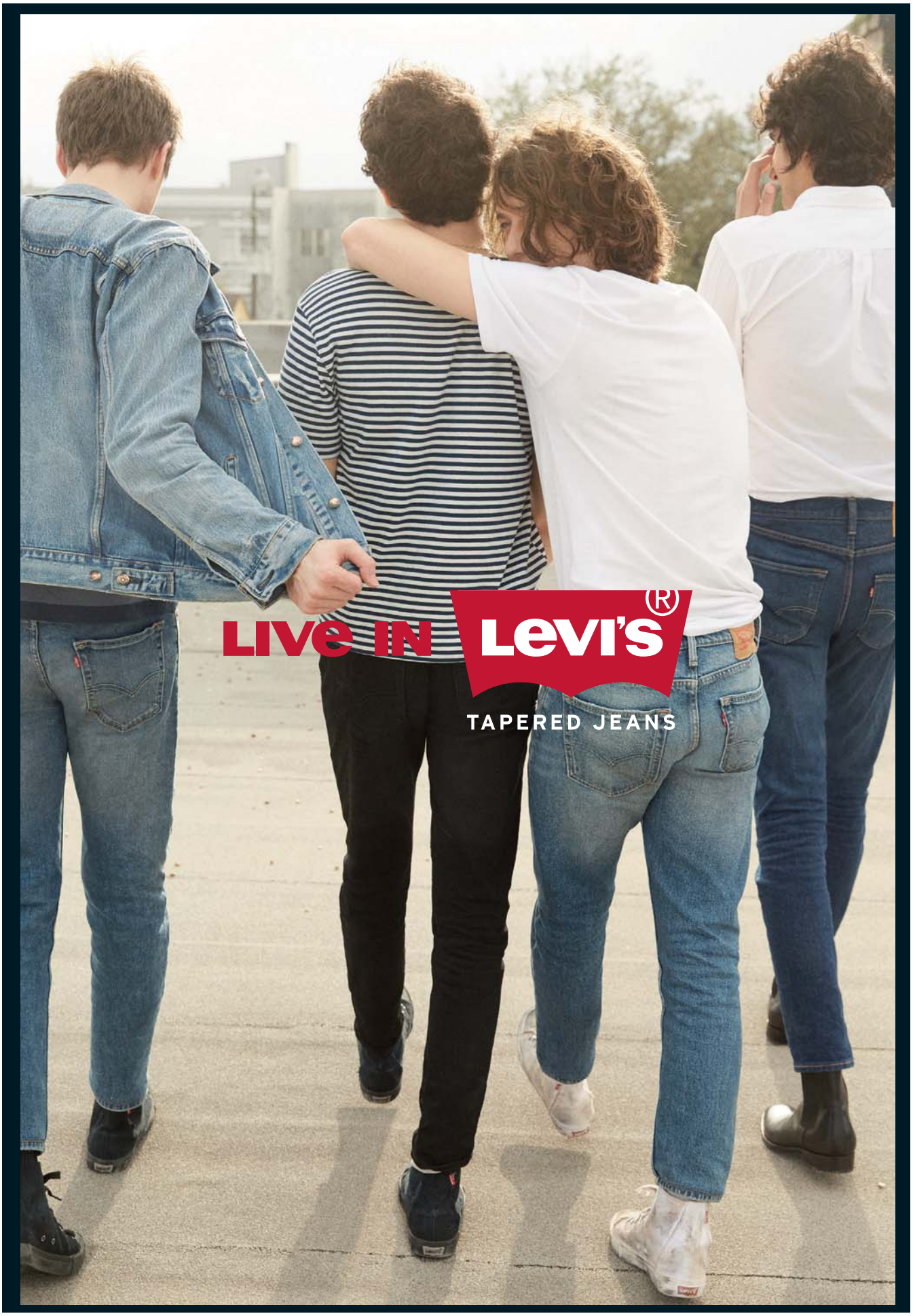
RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**



© 2017 Levi Strauss & Co.

NEW YORK'LU MÜZİK GRUBU PUBLIC ACCESS TV NEW ORLEANS'TA LEVI'S® TAPERED JEANS GİYİYORLAR

Geri Dönüş Zamanı

Yeni sürümünüz çıktı, bir an önce yükleyin.

BİLİYORSUNUZ, BİZ *MEN'S HEALTH* olarak sürekli formda olmaktan ve düzenli antrenman yapmaktan yanayız. Ama şunu da biliyoruz ki, yaz aylarında disiplinli bir şekilde antrenman yapmanızı söylemek kolay, yapması zor. Bir de tatillerde fütursuzca yenilen yemekleri ve çıkılan gece eğlencelerini hesaba katarsak, yaz aylarında fiziksel form olarak bir düşüş göstermek kaçınılmaz oluyor. Bu satırları okurken üzgün gözlerle kafanızı onaylarcasına sallıyorsanız, yalnız olmadığınızı bilin. Birçok erkek şu anda aynı durumda.

Artık yaz geride kaldığına göre, harekete geçme zamanı. Size bu ay hızla eski formunuza kavuşmanıza yardımcı olacak bir sayı hazırlamaya çalıştık. Etkili antrenman programlarından fitness tüyolarına, evde yapabileceğiniz sağlıklı tariflerden gelişim hızınızı artıracak süper besinlere kadar birçok faydalı bilgiyi, ilerleyen sayfalarda göreceksiniz. Her zaman söylediğimiz gibi, uygulaması size kalıyor.

Bu sayımızda size sadece fitness ve beslenme konusunda değil, hayatın her alanında gerçek bir "upgrade" dosyası hazırladık. İş hayatınızda daha hızlı düşünüp daha üretken olmak, cinsellik IQ'nuzu artırmak ve hayatınız boyunca yaptığınız hatalarla ortaya çıkan sağlık sorunlarını tarihe gömmek... Bu sonbaharın diğerlerinden farklı olmasını sağlayacak hayati bilgilerin hepsi, özel "Kendini Yenile" dosyamızda. Anahtar kelimenin sabır ve istikrar olduğunu da söylemek gerekiyor. Her şeyin bir anda daha iyiye gideceğini ve kısa sürede hedefe ulaşacağınızı düşünmeyin. Öyle olsa, herkes yapabilirdi. Siz doğruları yapmaya başlayın ve asla vazgeçmeyin. Biraz sabırlı olursanız, yaşam kalitenizdeki farkı göreceksiniz ve sonrası zaten kendiliğinden gelecek. Dolayısıyla en kritik ayınız bu. Bu ay vazgeçmeyin, sonra sizi kimse vazgeçiremeyecek. Biz önümüzdeki ay yine buradayız, bekleriz.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

YAŞ SADECE BİR RAKAMDIR
SAYFA 37
38 yaşındaki Mike Coulter'in, Luke Cage gibi bir süper kahramanın hakkını vermek için, sadece birkaç ayda kas kütlesini ciddi biçimde artırması ve yağ oranını azaltarak makine gibi bir vücuda kavuşması gerekiyordu. Onun bu macerasında kullandığı taktikler, sizin de işinize yarayabilir.

MUTFAĞIN KRALI OL
SAYFA 60
Sağlıklı beslenme hareketinizde ipleri elinize alın. Tekrar forma girme sürecinde önemli destek sağlayacak olan üç besini; fıstık ezmesi, granola bar ve badem sütünü kendiniz yapmanız için tüm bilmeniz gerekenler içeride.

TÜRKİYE'DEN BİR BOGDAN GEÇTİ
SAYFA 113
Geçtiğimiz sezon Fenerbahçe'nin Euroleauge zaferinin en önemli mimarlarından biri olan Bogdan Bogdanovic, artık yeteneklerini NBA'de sergileyecek ve NBA'in Sırp efsaneleri arasına adını yazdırmak için parkeye çıkacak. Bogdan'ın Belgrad'dan Sacramento'ya uzanan hikâyesini okumadan geçmeyin.

GERİ DÖNÜŞ ANTRENMANI
SAYFA 118
Men's Health Fitness Danışmanı İnanç Akbaş'tan, yaz boyu seren erkekler için bir geri dönüş programı hazırlamasını istedik. Tüm kas gruplarınızı çalıştıran bu antrenman sizi forma sokarken, ileride yapacağınız daha zorlu antrenmanlara da hazırlayacak.

NIKE SB

ALL DAY EVERY DAY

NIKE FLATSPOT

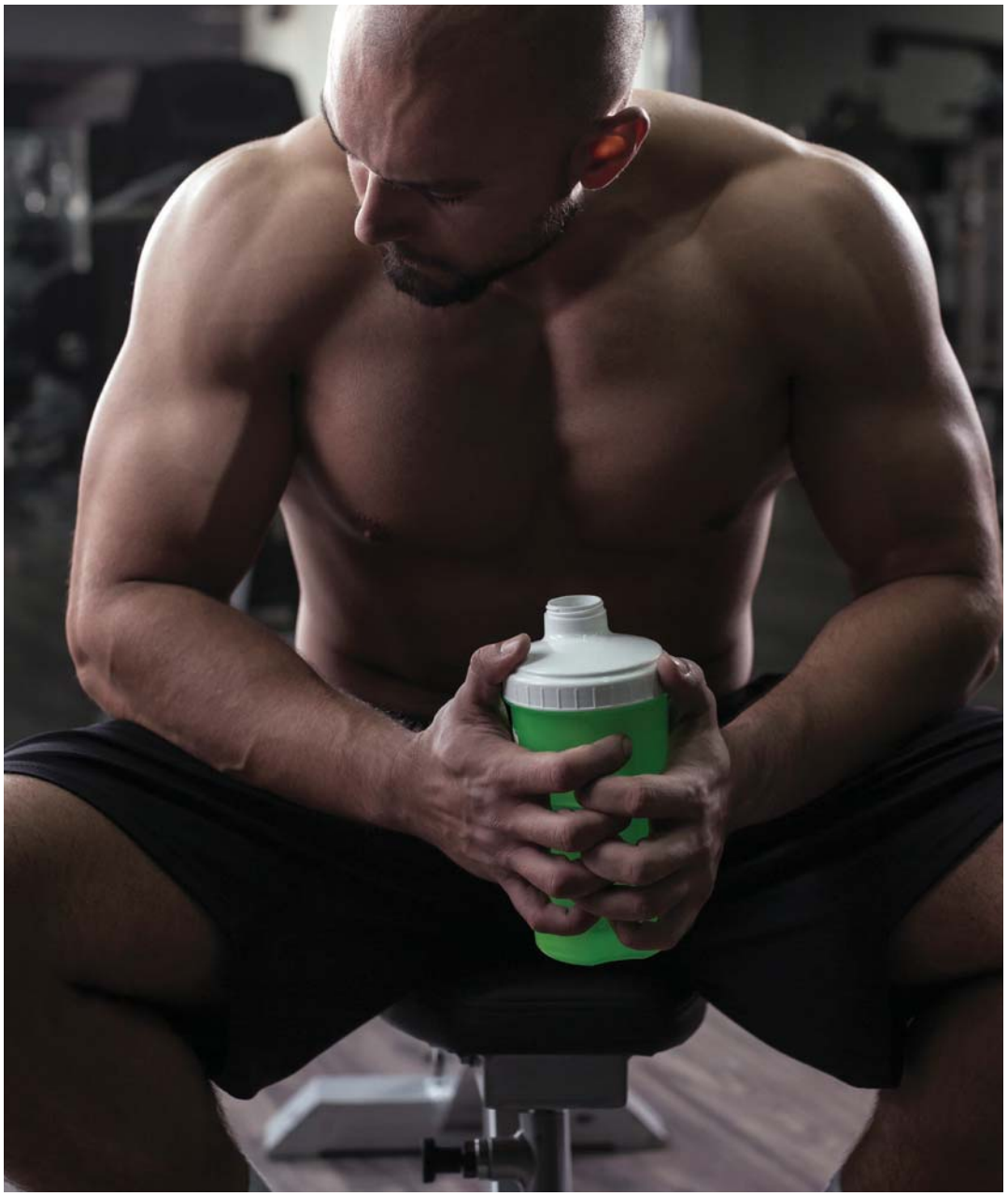
NIKEVISION.COM

© 2017 NIKE INC.

TREVOR COLDEN

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım



BESLENME

Organik sporcu içecekleri organik olmayanlardan daha mı sağlıklı?

Kesinlikle değil. Genellikle organik sporcu içecekleri, organik olmayanlarla aynı oranda şeker içeriğine sahiptir. *MH* beslenme danışmanı Mike Roussell da vücudunuzun o içeceği sindirirken içindeki şekerin rafine mi doğal mı olduğunu ayırt edemeyeceğini söylüyor. Roussell ayrıca organik spor içeceklerinin doğal renklendirici ve aromalar da içerdiğini ekliyor. Buradaki doğal sözcüğü daha masum görünse de doğrusu öyle değil. Yüksek yoğunluklu egzersizler yapmadığınız sürece büyük ihtimalle sporcu içeceğine ihtiyacınız olmaz. Sade sudan devam edin.

KARİYER

Birkaç niteliği karşılamıyorsam o işe başvurmam zaman kaybı mıdır?

Hayır, hatta hiçbir zararınız olmaz. Ayrıca hiçbir işe alım uzmanı sizden kriterlerin yüzde yüzünü karşılamanızı beklemez. Temel birkaç niteliğe sahip olmanız gerekir ve geri kalanı da zamanla öğrenerek kapatmaya çalışırsınız. Ama bunu yapabileceğinizi göstermelisiniz. Jack Morton Worldwide ajansından İK müdürü Jen Kenyan, "Öğrenmeye açık ve büyümek için yeni fırsatların peşinde bir profil çizerseniz, sizinle benzer özellikteki adayların önüne geçebilirsiniz" diyor. Ve CV yığını arasından kendinizi göstermek için başvurduğunuz şirkete benzer bir şirkette çalıştıysanız, o iş deneyimini öne çıkarın. Thuzio pazarlama şirketi başkan yardımcısı Jess Scott, "Benzer bir şirket veya pozisyonda çalıştığınızı gördüklerinde, yeni şirketin iş kültürüne de kolay adapte olabileceğinizi düşüneceklerdir" diyor.

FITNESS

Pullup ve deadlift yaparken ağırlık bilekliği takmak kötü bir fikir mi?

Çok kötü değil ama çok lazım da değil. Üstelik herkes için doğru olduğu da söylenemez. Öncelikle pullup sırasında bu bileklikleri kullanmanız için hiçbir sebep yok. Egzersiz fizyoloğu Dr. Dean Somerset bileğinizin hareket boyunca zaten doğal pozisyonunda olduğunu hatırlatıyor. Ancak deadlift yaparken belki bileğinizde kullanmak faydalı olabilir. Eğer ciddi bir ağırlık kaldıracaksanız veya halihazırda bir sakatlığın üstesinden gelmeye çalışıyorsanız, bu bileklikler eklemlerinizi stabilize ederek hedefinize daha sağlam ulaşmanıza yardım eder. Ağırlık bileklikleri kasılma veya bükülme pozisyonlarından, genişleme ve uzama pozisyonlarına geçişte elastik bir itme gücü sağlıyor. Somerset, "Squat yaparken bileklikler dizinizi gererek bir itme desteği sağlıyor ve yukarıya kalkışınızı kolaylaştırıyor" diyor.

SAĞLIK

Basketbol oynarken çocuğun birinin parmağı çıktı. Arkadaşım parmağı hızla çekerek yerine taktı. Bunda sorun var mı?

Sahalarda olur böyle vakalar. Ama bir çözümün işe yaraması, akıllıca olduğu anlamına gelmiyor. Parmağın yerinden çıkması kırık hatta sinir hasarı anlamına da gelebilir. Bu yüzden sizin başınıza geldiğinde takım içinde kırık çıkıkçı aramak yerine, bir profesyonele kontrol ettirin. Cliveland Clinic Acil Servis doktorlarından Seth Podoldky, hastaneye giderken hasarlı parmağınızın sabit kalması için diğer elinizle tutmanızı öğütlüyor. Bir hastanenin acil servisine gittiğinizde, sizinle ilgilenen doktor röntgen çekecek ve muhtemelen ağrı kesici verecektir. Ve tıp fakültesinden mezun olup Hipokrat yemini ettiği için de parmağınızı yerinden oynatmayı hak eden kişi odur.

BESLENME

Avokadonun hızla olgunlaşmasını ve o seviyede kalmasını nasıl sağlayabilirim?

Marketten taş gibi avokado alıp, birkaç gün yumuşamasını bekleyip yarısını yedikten sonra, diğer yarısının hızla çürüyüşünü izlemek kolay değil, biliriz. Daha hızlı olgunlaşmaları için olgun muzlarla ve armutlarla bir arada, kese kâğıdına koyun. Bu üçlü torbanın içinde bir etilen partisi başlatır. Etilen, her üç meyvenin de olgunlaşmak için salgıladığı bir hormondur. İkinci adım sıcaklık. *Keys to Good Cooking: A Guide to Making the Best of Foods and Recipes* kitabının yazarı Harold McGee, torbayı güneşli bir yere koymanızı söylüyor. Kontrol edin, olgunlaştıklarında süreci durdurmak için buzdolabına koyun. Yarısını saklamak mı istiyorsunuz? Çekirdeğini atmayın ve kesik yüzeyin tamamına zeytinyağı sürün. Ve yeşil kalması için sıkıca streç filme sarın. Kalan yarım da bir Instagram paylaşımını hak edecek kadar diri ve yeşil olur.

TINDER KOÇU

BAŞINI DİK TUT VE GÜL!

YÜZ Bu mahzun, başı öne eğik fotoğrafını hüzünlü bir albüm kapağına saklayalım. Seni daha yakından tanımak isteyen potansiyel partnerini cezbetmeyeceği kesin çünkü. Göz kontağı ve hoş bir gülümsemeyle işi garantile.

VÜCUT Belin, bacakların ve ayakların olduğunu da varsayıyoruz ama bilemiyoruz tabii. Kendini ortaya çıkar ki, neyin var neyin yok görelim.

PROFİL Buraya bir yurt dışı deneyimi iliştirmek zekice. Bu sana dünyayı gezen, özgür ruhlu, bilgi ve deneyim sahibi bir adam imajı verebilir ki, kadınlar buna bayılır. Gezdiğin yerleri ve farklı ilgi alanlarını paylaşabilirsin ama lütfen emoji kullanmadan yap bunu.

SAĞLIK

Karnımda kırmızı halkalar var. Ölüyor muyum?

Bunlardan korkmanıza, en azından ölüm korkusu yaşamanıza gerek yok. Dermatologlar semptomları gözleriyle görebildikleri için işleri kolay oluyor. New York Üniversitesi Tıp Merkezi'nden Dr. Robert Anolik, yine de en kısa zamanda bir doktora görünmenizin şart olduğunu söylüyor. Bu kırmızılıkların nedeni, korkmanıza gerek olmayan çeşitli nedenlerden ve çoğunluğu spesifik bir mantar hastalığından kaynaklanır. Tinea corporis isimli bir mantar vücudunuzda halka şeklinde izler oluşturabilir. Eğer çok antrenman yapan bir adamsanız, vücudunuzun koyu ve nemli bölgelerinde terden kaynaklı oluşması muhtemeldir. Mantar enfeksiyonlarını geçiren bir ilaç kullanıp, bu bölgeyi bir kepek şampuanıyla yıkamak işe yarayabilir.

BESLENME

Kabartma tozu ile karbonat arasındaki fark ne? Hangisini kullanmalıyım?

Pazar kahvaltısına pancake yapma sözü verdiniz ama baktığınız birkaç tarifle kafanız karıştı değil mi? Kabartma tozunu seçin. İçeriğinde karbonat ve karbonatı aktive etmeye yarayan bir asit bulunur. Karbonat ortaya karbondioksit çıkarır ve asitle etkileşime geçerek ısı yaratır. Bu kombinasyon da pancake veya pişirdiğiniz herhangi bir şeyi daha kabarık yapar. Karbonatı ise buzdolabınızdaki kötü kokulardan kurtulmak için kullanabilirsiniz.

KOMŞU KIZI

Seks, randevular, aşk, şehvet ve ilişkiler. Komşu kızı Gizem Tönbek sorularınızı cevaplıyor.

Fantezilerimi merak ediyor ama benimkiler biraz sıra dışı. Birkaç klasik şey uydursam mı?

Fanteziler her zaman tatlı değildir. Bu yüzden adı fantezi ya! Derin ve karanlık arzuları temsil ederler, o da bunun farkında. Senin hakkında olumsuz düşünmesini istemiyorsun, itiraf et. Ama benim tahminim bu konunun onun merakını fena hâlde cezbettiği yönünde. (Sormuş, ötesi var mı?) Fantezilerini anlat ona. Kendini ona açtığında bu çıplaklık aranızdaki güveni artıracaktır ki, bunun ortamı ısıtacağına emin olabilirsin. Fantezilerine ortak çıkması da şıklar arasında.

Bir arkadaşım kız arkadaşına aşk mektupları yazıyor. Kadınlar gerçekten böyle şeylerden hoşlanıyor mu?

Elbette ama incelikle yapılırsa. Yani klişelere boğulmuş bir mektup işe yaramaz. Mesela, "Sen seksapel ve tatlılığın muhteşem bir birleşimisin" gibi bir cümle filmlerde işe yarayabilir ama gerçek hayatta pek değil. Basitçe ne düşünüyorsan onu yaz. Ben dokuz yıl önce o zaman çıktığım çocuğun beni dansa kaldırmak için bir post-it kâğıdına karaladığı komik çöp adamı hâlâ saklıyorum. Özgün ve samimi olduğu sürece çok hoşlanacaktır.

Sevgilimle uzak mesafe ilişkisi yaşıyoruz ve "Skype seksi" sıkıcı olmaya başladı. Bir önerin var mı?

Mastürbasyonunuzu erteleyin, daha hevesli ve arzulu olacaksınız. Ona "Günaydın güzellik" diye bir sabah mesajı (sevimli bir kedi caps'i de eklenebilir) bırakın. Skype'tan konuşacağınız zamansa, "Hadi soyunalım" demek yerine gerçekten akşam yemeğine çıkar gibi yapın, konuşurken masada yemek yiyin. Ona ne kadar seksi göründüğünü, onunla neler yapmak istediğinizi söyleyin ve ardından soyunun.

Ajanda

Eylül 2017

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2
CUMARTESİ

Lounge FM 96 tarafından düzenlenen Chill-Out Festival, İstanbul ve Bodrum'un ardından uzanacağı Çeşme ile 2017 sezonunun kapanışını yapıyor. Alaçatı Beach Resort'ta düzenlenecek olan etkinlikte Mousike, Red Axes, dOP, Dreems ve Kurt Adam gibi birbirinden önemli isimler sahne alacak.

3
CUMA

Başrolde Tom Cruise'un yer aldığı gerilim ve suç filmi Barry Seal: Kaçakçı beyazperdede. Senaryosu gerçek bir hayat hikâyesine dayanan filmde, pilot Barry Seal'in CIA'in teklifi üzerine silah taşımaya başlaması ve kendini uyuşturucu tacirleri için çalışırken bulma öyküsü işleniyor.

12
SALI

Son albümü "10" ile büyük ses getiren Tarkan, Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde hayranlarıyla buluşuyor. Pop müziğin Megastar'ı, son albümünün yanı sıra unutulmayan şarkılarını da seslendirecek ve kendisiyle özdeşleşen dans şovlarıyla, sevenlerini bir kez daha eğlencenin doruğuna çıkaracak.

14
PERŞEMBE

Haldun Dormen'in başrolüyle Moliere'in ölümsüz eseri Kibarlık Budalası, Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde sahneleniyor. Bu eğlenceli oyunda, 17'nci yüzyıl Fransa'sında cahil ve zengin bir adam olan Mösyö Jourdain'in asilzade olma hevesi mizahi bir dille anlatılıyor.

27
ÇARŞAMBA

Zamansız blues-funk melodileri, zarif yorumu ve etkileyici sözleriyle, kısa sürede müzik dünyasının en çok konuşulan isimlerinden biri olan İngiliz Michael Kiwanuka, Garanti Caz Yeşili Konserleri kapsamında Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde sahne alıyor. Şimdiden Curtis Mayfield, Terry Callier, Van Morrison gibi isimlerle karşılaştırılan Kiwanuka, şarkılarını İstanbullular için söyleyecek.

24
PAZAR

Son iki yılın şampiyonu Beşiktaş, Spor Toto Süper Lig İlhan Cavcav Sezonu'nun ilk derbisinde, Ülker Stadyumu Şükrü Saraçoğlu Spor Kompleksi'nde Fenerbahçe'ye konuk oluyor. Her iki takım da bu derbiden avantajlı bir skor elde ederek, ligin geri kalanına motive bir şekilde devam etmek istiyor.

30
CUMARTESİ

Eskişehir'in en yeni festivali Rock the City, Türkçe rock müziğin önemli isimleriyle Kozlu Bahçe'de müzikseverlere merhaba diyor. Şebnem Ferah, Duman, Feridun Düzağaç, Adamlar ve Keti'nin sahne alacağı etkinlik, ilk katılımcılarına rock müzik coşkusunu gerçek bir festival deneyimiyle yaşatacak.

INTRODUCING
SMART 360 FLEX
4 YÖNLÜ ESNEK KUMAŞ
ESNEK BEL
GİZLİ EMNİYET CEPLERİ
KIRIŞMAZ
instagram.com/Dockersturkiye
facebook.com/Dockers
©2017 LEVI STRAUSS & CO.
ALWAYS ON
DOCKERS

20 DAKİKADA KALBİNİ KURŞUNGEÇİRMEZ YAP!

SQUAT YAPARAK ALT VÜCUDUNUZLA BİRLİKTE KALBİNİZİ DE GÜÇLENDİRİN.

Biceps curl egzersizinin vazgeçilmez olması rastlantısal değil. Üst vücudunuzda hızlı bir "pump" etkisi yaratmak, gözle görülür sonuçlar elde etmenize ve spor salonunun dışında da kasılarak yürümenize önayak olur. Bacak antrenmanları ise spor salonu müdavimlerine ne yazık ki aynı kütle artışı hissini vermez. Fakat yapılan son araştırmalar, iyi bir biçimde yapılan squat'ların da anlık pump etkisi yaratabileceğini söylüyor. Tabii ki biceps curl'lerden daha farklı ancak çok daha ciddi bir şekilde.

British Columbia Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, alt vücut antrenmanlarının kan damarlarının fonksiyonunu artırdığı ve bu sayede kardiyovasküler zorlanmaları azalttığı ortaya çıktı. Yapılan araştırmada, katılımcılar kısa bir ısınmanın artından laktik asidi tetikleyen leg press intervalleri (1 dakika aktif, 1 dakika dinlenme şeklinde) yaptılar ve bunu toplamda 7 tur olarak tekrar ettiler.

Sadece 20 dakika süren (üstelik sadece 7 dakikası efor sarf ederek geçen) antrenmanın sonucunda, katılımcıların kalp sağlıklarında ciddi iyileşmeler fark ettiler. Araştırmacılar antrenmanın bu getirilerinin diyabet riskini büyük oranda azalttığını ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini dört kata kadar düşürdüğünü söylüyor.

Kısacası bacak çalışmalarıyla kan ter içinde kalmanız, buna değecek. Bacak çalışmalarına kalp gözünüzle bakın ve bırakın biceps kaslarınız da bundan faydalansın.

'TWEEN

AUTUMN - WINTER 2017/18

www.damattween.com

Hayati Makro: Karbonhidrat

Whey proteini yerine bırakın ve bu yazıyı okuyun. Fitness ve yağ yakma konusunda ciddiyseniz, karbonhidrata sarılmanın vaktidir.

90'LARDA DR. ATKINS VARDI. 2000'lerle birlikte Fransız yağ yakma gurusu Pierre Dukan'ın rüzgârı esti. Son yıllardaysa karbonhidratı kısıtlamanızı isteyen ketojenik beslenme tipine düşkünlük söz konusu. Aslına bakarsanız her dönemde sizden karbonhidratınızı çalmak isteyen beslenme tipleri oldu.

Anlıyoruz. Çevrenizde ve elbette sosyal medyada karbonhidratsız beslenerek ne kadar kilo kaybettiğini gösteren bu kadar kişi varken, nişastalı her şeyi lanetlemek çok kolay. Kilo kaybetme hedefindeki bu miyop bakış açısı ise aynı oranda aldatıcı. Çünkü karbonhidratı sıfırlayarak kaybedilen ilk kilolar ne yazık ki yağ değil su. Karbonhidrat molekülleri vücudun daha çok su toplamasını sağladığından, bu tetikleyeni ortadan kaldırdığınızda su da akıp gidiyor. Bedeninizi bir sünger gibi sıktığınızı düşünebilirsiniz. Bu durumda "5 günde 2 kg su kaybettim" de havalı bir zayıflama hikâyesi olmuyor.

Düşük karbonhidrat düşük kas kütlesi de demektir. Vücudunuzun yakacak yeterince glikozu yoksa, enerji üretmek için (günlük beslenme planınıza dâhil etmek için uğraştığınız) kıymetli amino asitleri değerlendirir. Bu da kaslarınızın öğütülmesiyle sonuçlanır. Yağsız kas kütlesindeki azalma bir yandan da metabolizmanızın vitesi yavaşlatmasına ve daha az kalori yakmasına yol açar. Yani yağ yakmak için karbonhidrata ihtiyacınız vardır **(1)**.

Glikoz vücudunuzun en verimli yakıt kaynağıdır. Ama biz antrenmanımızı bitirdiğimizde yorgun argın hâlde protein almak için acele ederiz. Bu alışkanlığın bir ayarlamaya ihtiyacı olduğu kesin. Elbette whey proteinli shake'iniz kaslarınızın toparlanmasına yardımcı oluyor ama glikojen depoları dibi gördüğü için açlık çeken kaslarınızı karbonhidratla doyurmak da bir o kadar önemli. Bu hamle, yeni inşa ettiğiniz kaslarınızın vücudun enerji üreten dişlilerinde eriyip gitmesini engellediği gibi, amino asitlerin kaslara daha hızlı taşınmasını da sağlar **(2)**. Bu konuda ideal olan karbonhidrat-protein oranını 2'ye 1 olarak belirlemek. Peynirli tost isteyen?

Bu tavsiye sadece dayanıklılık sporcuları için değil, temel besin maddesi çikolata, kola, bisküvi üçlüsü olup, kuvvetli bir rüzgârda sarsılacak denli kastan yoksun olanlar için de geçerli. Temel bir kuraldan bahsedersek, herhangi bir vücut ölçüsündeki erkeğin öğün başına kalori tüketiminin yüzde 45 ila 65'inin karbonhidrattan gelmesi gerekiyor. Kalanı protein ve yağ arasında paylaştırın.

Bu şekilde karbonhidrat alımında, kanınızdaki insülin seviyesi yavaşça yükselir, istikrarlı bir enerji seviyesine ulaşırsınız ve ruh hâlinizi birinci elden etkileyen beyin kimyasalı serotonin dengeli şekilde salınır. Yeri gelmişken, beyninizin vücudunuzun glikojen stoklarının yarısından fazlasını kendi işleri için kullandığını da hatırlatalım **(3)**. Mesela, düşük karbonhidratlı beslenmeye başladıktan birkaç gün sonra önünüzdeki hesap çizelgesini her zamankinden daha karmaşık bulmanız hiç şaşırtıcı olmaz.

Geriye en önemli soru kaldı: Hangi tür karbonhidrat tüketmelisiniz? Sağlıklı beslenme programınıza tatsız yulaf krakerleri veya kinoa salatası gibi tekdüze seçimlerle tutunmak zorunda değilsiniz. Makarna, patates hatta ekmek yemekte sorun yok, beslenme planınız bu üçlüden ibaret olmadığı sürece! Glikozu protein, yağ ve lif kaynaklarıyla kombinlemeyi alışkanlık hâline getirdiğinizde, kilo almaya neden olan ani kan şekeri yükselişleri de yaşamazsınız.

Besinler birbirinden bağımsız değildir. Aldığınız karbonhidratı tabağınızın bütünüyle, tabağınızı da beslenme programınızın bütünüyle değerlendirmelisiniz. Klişe ama doğru bir söz: Sağlık denge işidir.

Şeytan Ayrıntıda Gizli

1 YAĞ YAK
Karbonhidrata dayalı diyet yapan aşırı kilolu yetişkinler, karbonhidratsız diyetle (eziyet gibi gelmesi mümkün) aynı miktarda kalori tüketenlerden daha çok yağ kaybetti.

2 KASLARI BÜYÜT
Antrenman sonrası glikojen tazelemek için proteini glisemik indeksi yüksek karbonhidratlarla tüketmenin, kas kütlesi elde etmek için en akıllıca strateji olduğu kanıtlandı.

3 HIZLI DÜŞÜN
Araştırmacılar düşük karbonhidratla beslenenlerin bir haftanın ardından hafıza testinde daha kötü sonuç aldığını, reaksiyon sürelerinin daha uzun olduğunu buldu.

Artık gözünüzden hiçbir şey kaçmayacak!

Gerçek 4K ile **360 derece fotoğraf / video çekimi** imkanı sunan ve **anında Wi-Fi ile paylaşmanızı sağlayan** Kodak PIXPRO 4KVR360 kamera **sadece Teknosa'da!***

KODAK PIXPRO
4K VR CAMERA

YouTube

SP3604K, SP360, 4KVR360 Youtube ve Facebook 360 derece fotoğraf ve videoyu destekler. Pixpro 4KVR360 ile Facebook ve Youtube üzerinde canlı yayın özelliğini kullanabilirsiniz.

4K · 20MP CMOS · 235° ULTRA WIDE FOV 155° DUAL LENSES · 360° Virtual Reality · Wi-Fi CERTIFIED · NFC MODE · Bluetooth

PIXPRO Yazılımı
Düzenleme ve Birleştirme Yazılımı
Mac ve PC için

PIXPRO Telefon uygulaması
Download on the App Store · ANDROID APP ON Google play

www.pixpro.world

*Sadece Teknosa'da bilgisi legal yollardan yetkili ithalatçıların getirdiği ürünler için geçerlidir.

KODAK

TEKNOSA

Değişim Rüzgârı

Antrenmanlarınızın sonunda Alternating Dumbbell Windmill egzersizini yaparak, hareket açıklığınızı artırın ve baklavaları ortaya çıkarın.

Yaz mevsiminin cıvıltısına aldanıp tembellik yaparak geçirdiğiniz günlerin neticesinde, karın kaslarınızı ortaya çıkarmak adına esneklik ve denge çalışmalarını görmezden gelebilir ve son çare olarak mekik hareketlerine yüklenebilirsiniz. Ancak mobiliteden vazgeçmek, kendi kendinizi sabote etmek demektir. Hareket açıklığınız üzerinde durmazsanız kas gelişim potansiyelinizin tamamına ulaşamaz, toparlanma sürecinizi yavaşlatır ve sakatlık riskinizi artırırsınız. Bununla birlikte alternating dumbbell windmill egzersizini antrenmanlarınıza ekleyerek, tüm vücudunuzu iyileştirebilmek adına daha bütüncül bir yaklaşımda bulunabilirsiniz. Kişisel antenör Lee Boyce, "Harekette ağırlığı başınızın üzerine kaldırırken dengeniz artar ve omuzlarınız genişler. Dönüşler ise karın ve oblik kaslarınızın ortaya çıkmasını sağlarken, kalça bölgenizin de mobilitesini artırarak oturmaya bağlı sırt ağrılarını azaltır" diyor.

1/ Sağlam Dur

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dambılları kavrayın. Birini başınızın tam üzerine kaldırın. Kürek kemiğinizi aşağıya çekerek omuz ekleminizi dengeleyin. Diğerini ise yanda tutun, avuç içiniz size dönük olsun.

2/ Çevirmeye Başla

Derin bir nefes alarak merkez bölgenizi sıkın. Sırtınızı düz tutun ve kalçanızı geriye doğru itin. Karın kaslarını belirginleştirmek istiyorsanız hareketi doğru formda yapmanız çok önemli.

Öte yandan hareketi kettlebell yerine dambılla yapmak, ağırlığın zeminle arasındaki mesafeyi artırır. Egzersizi geniş bir hareket açıklığıyla yaptığınız için merkez bölgenizdeki kas liflerini daha etkili bir şekilde çalıştırırsınız. Ne kadar fazla dönerseniz, heybetli karın kaslarına da o kadar yaklaşırsınız.

Boyce hareketi yağ yakıcı olarak kullanabileceğinizi de söylüyor. Alternating dumbbell windmill egzersizi düşük darbe etkili yapısı sayesinde antrenman sonlarında yapılmaya uygundur ve vücudunuzun arka bölümündeki büyük kasları çalıştırdığı için antrenmandan sonra da kalori yakmaya devam edersiniz.

Hareketi her yön için 10 tekrardan 3 set şeklinde yaparak metabolizmanızı ateşleyebilir ve karın kaslarınızı üç hafta gibi bir sürede belirginleştirebilirsiniz.

3/ Düşüşe Geç

Vücudunuzu döndürmeye başladıktan sonra ağırlığı aşağıya doğru sarkıtın. Dambılı ayak bileğinize yaklaştırın. Diğer dambılı yukarıda tutun ve bakışlarınızla takip edin. Buradaki dengeyi omzunuzla sağlamanız gerekiyor.

4/ Değiştir ve Tekrar Et

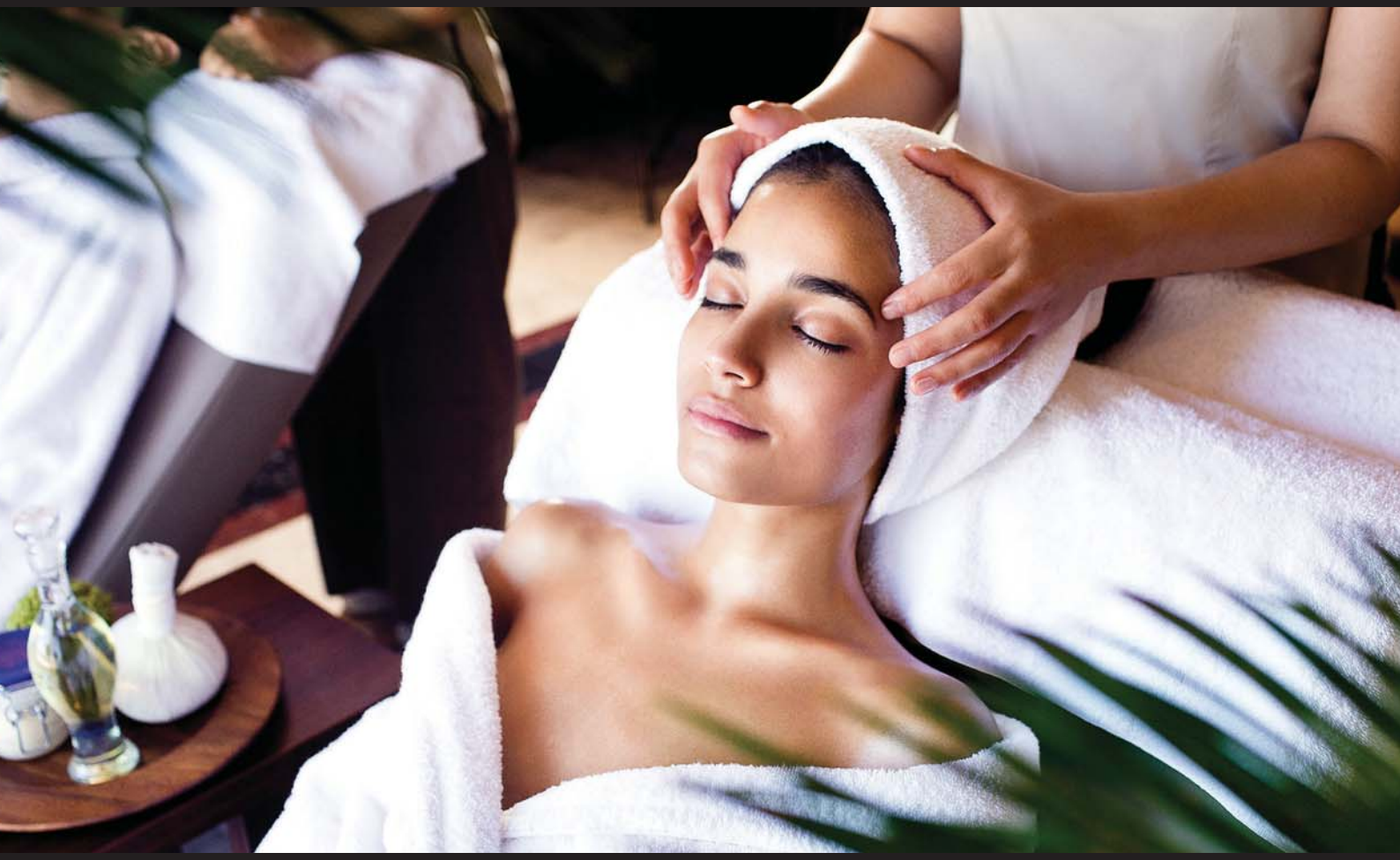
Kontrollü bir şekilde ellerinizin konumunu değiştirin. Hareketi diğer ayağınıza doğru tekrar edin. Kalan 18 tekrarı da yaptıktan sonra setinizi tamamlayın.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Tüm gün kalori yakımı
- Parçalı karın bölgesi
- Daha güçlü press'ler

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

THE BODRUM
by
Paramount Hotels & Resorts



RELAXING | REFRESHING | REVITALISING

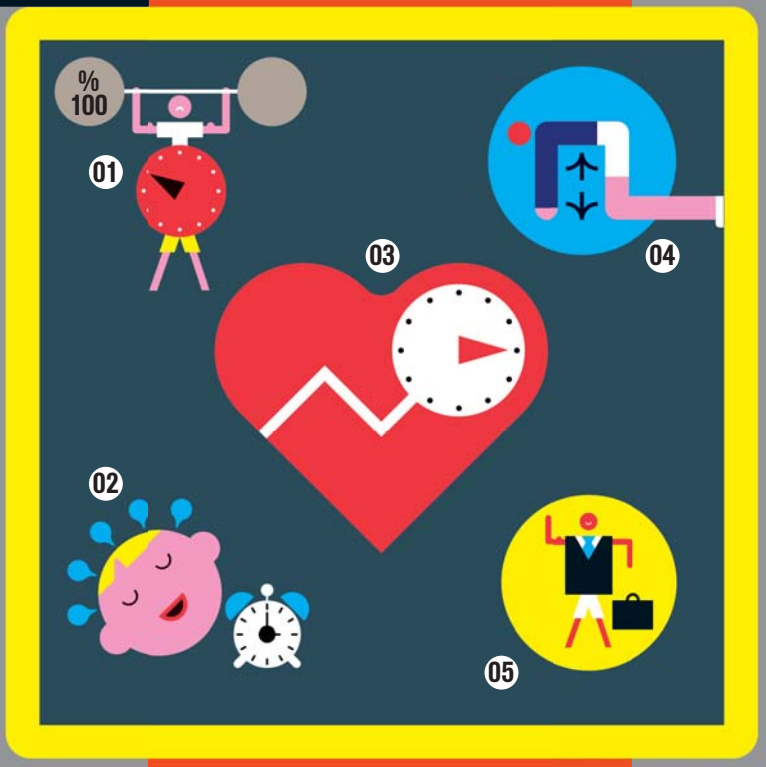
Daha fazla bilgi almak için lütfen bize +90 252 3110030 numaralı telefondan ve sales@phrbodrum.com e-mail adresinden ulaşınız

Zeytinlikahve Mevkii Bodrum Muğla, Turkey
thebodrumbyphr.com

@thebodrumbyparamounthotels

HIIT YAPARSAM NE OLUR?

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar, yağ yakmak isteyen ancak çok da zamanı olmayanlar için ideal. Etkisi kanıtlanmış bu tüyolarla burpee hareketinizden daha da fazla verim alacaksınız.



01 ÇOK ÇALIŞIN

Eğer kendinizi zorlamıyorsanız, evinize dönmeniz gerçekten de daha iyi. "Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarla ideal sonuçlara ulaşmak için 15-30 saniye boyunca yüzde 90 ila 100 oranında efor harcamanız gerekiyor" diyor spor terapisti Barry Sigrist. Oksijensiz bir şekilde çalışarak laktik asit üretebilirsiniz, bu da size adrenalin salgılatır ve vücudunuzdaki yağı etkiler. Daha kısa çalışma periyodlarıyla tam performansa ulaşamazsınız. Hareketi daha uzun tutarsanız da formunuz bozulabilir.

02 DİNLENMEYİ İHMAL ETMEYİN

Bu antrenmanlardan tam olarak yararlanabilmeniz için interval sonrası dinlenmeniz gerekiyor. "20 dakikalık bir seans için ideal oran 30 saniye çalışıp 60 saniye dinlenmek. Dinlenmeyi uzun tutmak, hile yapıyormuş hissine kapılmanıza neden olabilir fakat kaslarınızın oksijen ve glikojen seviyelerini korumaları için buna ihtiyaçları var" diyor Sigrist. Az dinlenmek yıkıcı olabilir. Kas dokunuza zarar verebilirsiniz. Unutmayın ki zayıf ya da güçsüz olduğunuz için dinlenmiyorsunuz, güçlü kalmak istediğiniz için dinleniyorsunuz. Bu yüzden sakin olun.

03 SEVİYE ATLAYIN

Tabii herkes daha ilk günden altın çalışma-dinlenme oranına ulaşamayabilir. Kaslarınız daha çok oksijen talep ettikçe, dinlenirken kalp atış hızınız her geçen gün artacak. "Dinlenme sürelerinizi tam performansta çalışabilmek için yetersiz bulabilirsiniz. Vücudunuzun tam olarak ne zaman hazır olduğunu öğrenmek için bir kalp atış monitörü edinin. Maksimum kalp atışınızın yüzde 65'i idealdir" diyor Sigrist.

04 TEST SONUÇLARI

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanınızda, kaslarınıza enerji sağlamak için vücudunuz glikojen kullanır, yağ depolarınızı değil. Bu durum, peşinde olduğunuzun tam aksi gibi gelebilir. "Yüksek yoğunluklu interval antrenmanları, vücudunuzdaki yağın yakılması için kilit rol oynayan büyüme hormonunun ve testosteronun salınımını tetikler" diyor Sigrist. En iyi sonuçları almak için, antrenmanınıza burpee gibi multiplanar hareketler ekleyerek, bunları yapabildiğiniz kadar hızlı yapmalısınız. Böylece hormonlarınızı devreye sokacaksınız. Sancılı ama etkili bir süreç olacak.

05 ANTRENMAN SONRASI AŞIRI OKSİJEN TÜKETİMİ

Antrenman sonrası spor salonunu yağ yakıcılarınız ateşlenmiş bir şekilde terk edeceksiniz. "Kardiyonun aksine yüksek yoğunluklu interval antrenmanların büyüsü antrenmandan sonra ortaya çıkar. Vücudunuz oksijene aç bir durumdadır ve bu da 'antrenman sonrası aşırı oksijen tüketimine' yol açar" diyor Sigrist. Basitçe açıklamak gerekirse, siz durduktan saatler sonra bile vücudunuz kalori yakımına devam eder. Bu etkiyi aktif kalarak katlayabilirsiniz. Bu sebeple ne kadar çekici gelse de antrenmanı eve gidip koltuğa serilmeden önce değil, işe gitmeden önce yapın.

Elit seviyede antrenman yapmanın tüm olayı, doğru zamanlamadır.

Yazı: DAN MASOLIVER, İllüstrasyon: PETER GRUNDY

WWW.LCWAIKIKI.COM
İYİ GİYİNMEK HERKESİN HAKKI

SONBAHAR/KIŞ
2017

EZELİ REKABET

Etler Er Meydanında

Etobur sporcular için, kırmızı ve beyaz etin mücadelesi çok uzun zamandır devam ediyor. Peki hangi protein tabağınızda kendine yer bulmayı daha çok hak ediyor?

TAVUK VS BİFTEK

21,94 kg

Türkiye'de kişi başına yıllık piliç eti tüketimi (Kaynak: 2016 BESD-BİR verileri)

3,200

Dünyanın en pahalı bifteğinin avro cinsinden fiyatı (Paris'te Polmard Eleveur adlı kasapta satılıyor)

LAB. VERİLERİ

Annelerimizin bir bildiği var: American College of Chest Physicians'a göre tavuk suyuna çorbada bulunan antienflamatuvar bileşenler gerçekten de solunum yolu enfeksiyonlarından koruyor.

Korkutucu gazete haberlerini boş verin. Purdue Üniversitesi'ne göre haftada üçten fazla kez kırmızı et yemek, tansiyona veya kolesterole zarar vermiyor.

İSTATİSTİKLER

215 kalori	1 G doymuş yağ	48 G protein

349 kalori	7 G doymuş yağ	43 G protein

AÇIKLAMALAR

Wolverine vücudunu inşa etme üzerine: "Eğer cehennemde tavuk yiyenlere özel bir yer varsa, kendime herkesten büyük bir süit ayarladım." ***-Hugh Jackman***

Kendini detoksa adamış birinden, kana susamışlığınız üzerine: "Ben kırmızı et yemiyorum ama bazen insanın bir bifteğe ihtiyacı oluyor." ***-Gwyneth Paltrow***

OPTİMUM KULLANIM

Düşük kanser riski | Çok yönlü | Daha ucuz | Yüksek miktarda

Kreatin zengini | Sağlıklı yağlar | Değişik bölge ve kesim | Daha erkeksi

ŞEFİN ARAÇLARI

Mangal partilerinize yenilik getirmek isterseniz, küçükbaş hayvan çevirme cihazı alın. Siz takılırken, tavuğunuz eşit şekilde pişsin. ***-Midi Tavuk-Hindi-Et Çevirme Cihazı, 300 lira (barbekugrill.com)***

Akşam yemeğine gelen misafirlerinizi restoran kalitesinde pişmiş bir biftekle karşılayın. Termometreyi 60 dereceye getirin, etiniz mükemmel seviyeye geldiğinde o size haber verecek. ***-Saplama Tip Dijital Et Termometre, 58 lira (labor.com.tr)***

KARAR: KAZANAN TAVUK!

İlkel dürtülerinizi tatmin etmek için şöyle güzel bir bifteğe hayır demeyin. Yine de tavuğun ezici besin değerleri karşısında diz çökmekten başka şansı yok. Kümes hayvanlarının düşük kalori oranları ve daha ucuz olmaları, onları kas geliştirme konusunda ideal kılıyor. Baharatlarla ve sağlıklı eşlikçilerle lezzet katarsanız, yemekten sıkılmazsınız.

Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi

TUTMASI DA AÇMASI DA SPORCUYA ÖZEL SPORCU ŞİŞE

PINAR yaşam pınarım®

- pH 8.0 alkali
- Kolay içim sağlayan pratik kapak
- Kolay tutulabilen ergonomik şişe

BASKETBOL MİLLİ TAKIMLAR RESMİ SU TEDARİKÇİSİ

YENİDEN YARATILDI

Bir Dockers pantolon her zamankinden daha rahat olabilir mi? Markanın yaratıcıları bu sorunun cevabını aradı ve ortaya Smart 360 Flex çıktı. **Yazı: Fatih Büyükbayrak**

SMART 360 FLEX: KHAKI YENİDEN TANIMLANIYOR

Eğer siz de benim gibi stilinizde şıklık, rahatlık ve fonksiyonelliği bir arada arayanlardansanız, mutlaka sizin gardırobunuzun jokerleri arasında da Dockers pantolonlar vardır. Otuz yıldır trendleri değil, bir amacı yansıtan inovasyonları ve detaylarıyla gerçek bir moda kültü haline gelen Khaki pantolonlar, Eylül ayı itibariyle erkeklere günün her anında daha fazla konfor ve dayanıklılık sağlayan Smart 360 Flex modeliyle karşımıza çıkıyor. Dockers, Khaki pantolon konusunda zaten kendi belirlediği çıtayı daha da yükseğe çekiyor. Bugüne kadar ürettiği en inovatif pantolon modeli olan Smart 360 Flex, markanın tasarım ekibinin "Erkekler bir pantolondan ne ister" sorusuna cevap aramasıyla ortaya çıkmış. Mümkün olan en rahat hale getirilen khaki pantolonu denemiş biri olarak, markanın bunu beklediğimin de ötesinde başardığını söylemem gerek.

Bu yeni pantolonların en önemli özelliği tipik streç kumaşların aksine, tek yönlü değil hem yatay hem de dikey şekilde, yani dört farklı yöne doğru esneyebilmesi. Bunun rahatlık açısından ne kadar faydalı bir inovasyon olduğunu, giydikten sonra daha iyi anlıyorsunuz. Ayrıca Smart 360 Flex pantolonlar en uzun günlerin sonunda bile tıpkı yeni giymişsiniz gibi iyi görünüyor.

ŞİMDİYE KADAR ÜRETİLEN EN İŞLEVSEL TASARIM

Smart 360 Flex, müthiş rahatlığı ve şık görünümünün yanı sıra, yenilikçi detaylarıyla şimdiye kadar erkek gardıroplarına dahil olmuş en işlevsel tasarım. Pantolonların bel bandı streç kumaşlar sayesinde yumuşak ve esnek. Ayrıca cep telefonu ve diğer değerli eşyalar için tasarlanan gizli cepleri de çok kullanışlı.

DOCKERS AYRICALIĞI

1986'DA KALİFORNİYA'DA kurulan Dockers, o tarihten beri ürettiği **KHAKI PANTOLONLARLA** alanında tartışmasız otorite olmuş bir marka ve **ERKEK CASUAL GİYİM** hareketinin en önemli kilometre taşlarından biri olarak değerlendirilmeyi fazlasıyla hak ediyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

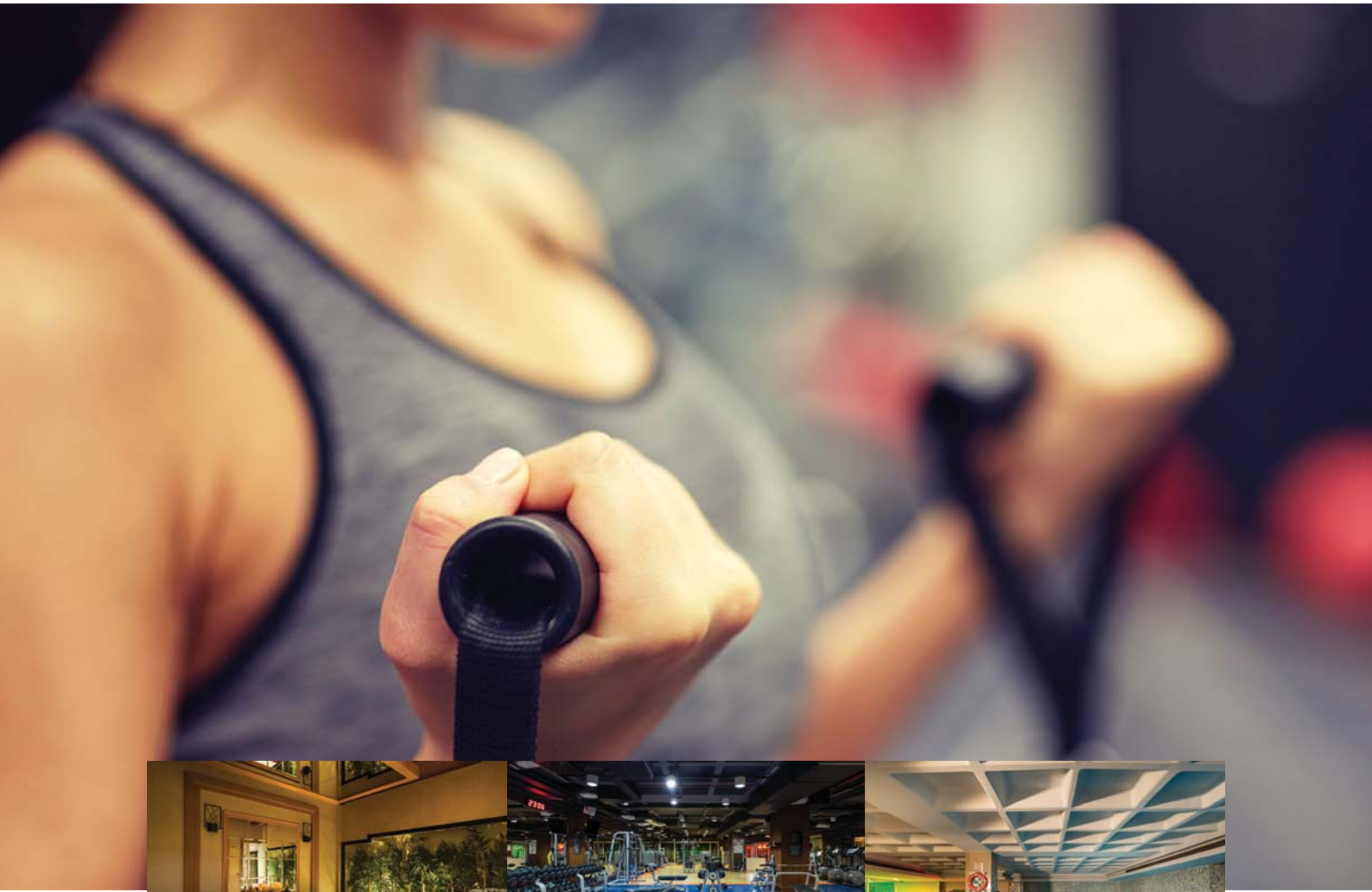
"Kazanmanın hayalini kurma, kazanmak için antrenman yap."
Mo Farah

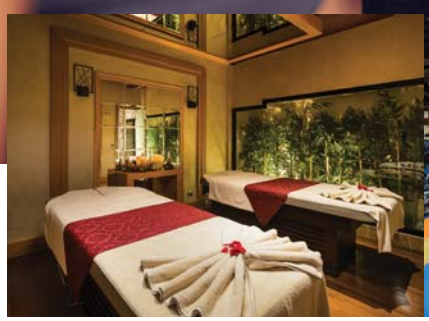
Gerekli Şeyler

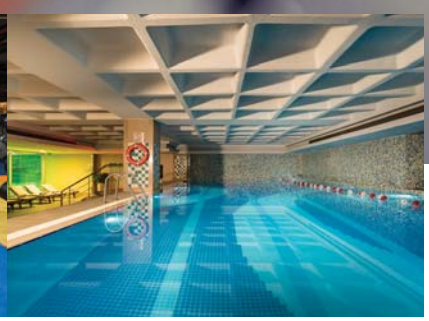
Hayatın her alanında işinize yarayacak ipuçları.

BEFINE SPORTS &SPA

İyi görün, iyi hisset, iyi yaşa!







Bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutmak için kışa
BeFine Sports&Spa'da hazırlanın.

TITANIC BUSINESS BAYRAMPAŞA | TITANIC BUSINESS KARTAL | TITANIC PORT BAKIRKÖY

TITANIC
HOTELS

titanic.com.tr
TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

#MyTitanicStory

Gerekli Şeyler

Pratik Öğün

Tavada Sebze Lazanya

Nişastalı makarna ve yağlı dana kıymayı pas geçip, zengin sebzeler ve lezzetli bir sosla işi bitirin.

MALZEMELER

1	yemek kaşığı zeytinyağı
2	diş sarımsak, ince kıyılmış
¼	beyaz soğan, ince doğranmış
800	g doğranmış domates, suyu süzülmüş
500	g lor peyniri
½	limon kabuğu rendesi
1	tutam fesleğen yaprağı, doğranmış
1	tutam maydanoz yaprağı, doğranmış
1	küçük patlıcan, ince halkalara doğranmış
1	küçük kabak, ince halkalara doğranmış
225	g mozzarella peyniri

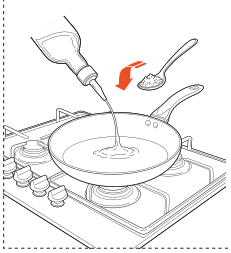
1. Döküm demir tavayı orta ateşe koyun. Sarımsak ve soğanları zeytinyağında 3 ila 5 dk kavurun. Domatesleri ekleyin, 5 ila 10 dk tüm suyunu çekene kadar pişirin.

2. Geniş bir kâsede lor peyniri, limon kabuğu rendesi, otlar, tuz ve karabiberi karıştırın.

3. Fırını 200 dereceye ayarlayın. Tavadaki domates sosunun yarısını bir tabağa alın ve katları dizmeye başlayın. Önce sebzelerin yarısı, sonra peynirli karışımın yarısını ekleyin. Tekrar sebze ve peyniri dizdikten sonra ayırdığınız domates sosunu, üstüne de mozarellayı koyun. Kapağı kapalı şekilde fırına atıp, yumuşayana kadar 20-30 dk pişirin. Ardından kapağı kaldırın, 5-10 dk kadar peynirin kabarcıklar çıkarması için bekleyin. Fırından alın, soğutup dilimleyin. *6 kişiliktir.*

313 kalori, 21 g protein, 16 g karbonhidrat (4 g lif), 20 g yağ

ŞEF TÜYOLARI



Sarımsağı Yakmayın

Sarımsağı sıcak yağa attığınızda yakma ihtimaliniz yüksek. Bunun yerine sarımsakları oda sıcaklığındaki yağa atıp ardından tavanın altını yakın. O güzel aromasını yakıp kül etmeyin.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz, Yazı: Paul Kita

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

TV'de ilk gösterim, size özel filmler sadece Lifetime'da.
Siz hala izlemediniz mi?
BRITNEY
EVER AFTER
EYLÜL'de
Lifetime tüm platformlarda yayında, ücretsiz olarak uyduda.
Digiturk 52.Kanal
D-SMART 37.Kanal
teledunya 48.Kanal
tivibu 61.Kanal
TURKCELL TV+ 31.Kanal
FiL BOX 30.Kanal
Türksat 4A'da Alış frekansı: 12.089 MHz Polarizasyon:Yatay(H) Sembol Hızı:4400 FEC Değeri:5/6
@LifetimeTurkey
@LifetimeTurkey
@LifetimeTurkey
Lifetime
#budünyasizin

KALİTELİ YAŞAM

Evin Sağlığına Yakın Olsun

Sabah erkenden koşusuna çıkan, kinoa yiyen ve bunları keyif alarak yapan adamları bilirsiniz. Belki genetik olarak şanslılar, belki de irade gücünün arkasındaki sırrı keşfettiler. Veya sadece doğru lokasyonda yaşıyorlar. Arizona Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma yaşadığınız bölgenin ne kadar sağlıklı ve aktif olduğunuzun en büyük belirleyicisi olduğunu söylüyor. Örneğin, güvenlikli sitelerde yaşayanların kendilerini daha stresli ve gergin hissettiğini, buna karşılık şehir merkezinden uzak, tenha yerlerden kaçınanların daha huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürdükleri bulundu. Size evinizi taşımanızı söylemiyoruz. Ama arada bir değişiklik yaparak spor salonunu park veya orman yollarıyla değiştirmek fena olmaz. Bu hem manzaranızı hem de antrenmanlarınızı tazeler.

Yeni Gençlik İksiriniz

Avokadoyu neredeyse her yemeğe ve sosa uyum sağlayan tadı ve dokusu için değil, E vitamini bakımından çok zengin olduğu için de sevseniz iyi olur; özellikle de E vitamininin önemine dair dikkat çekici bulgular ortaya koyan yeni bir araştırmaya bakılırsa. King's College Üniversitesi'nde yapılan çalışma, E vitamininin akciğeri zararlı partiküllerden koruduğunu ve yaşlanmayı geciktirici etkileri olduğunu buldu. Daha da ilginç olan, araştırmacılar zehirli dumanların şehirde yaşayan insanlarda erken cilt yaşlanmasının başlıca nedeni olduğunu tespit etti. Ne yazık ki dünya nüfusunun yüzde 90'ından fazlasının hava kirliliğinin negatif etkilerine maruz kaldığı tahmin ediliyor. Avokadoya ağırlık vermek için temiz bir gerekçe.

İKİ DİL, İKİ İNSAN, GEÇ BUNAMA

Bonjour, guten morgen, buenos dias! Görünen o ki birden fazla dil bilmek sadece daha akıllı görünmenizi sağlamakla kalmıyor; aynı zamanda yaşınız ilerledikçe demans ve Alzheimer geçirme riskinizi de düşürüyor. İtalya'da yapılan ve *PNAS* dergisinde yayımlanan bir çalışma, çok dilliliğin konsantrasyon ve hafızanın gelişmesine yardım ettiğini buldu. Yapılacaklar listesine bir dil kursuna yazılmayı da not edin.

Glüteni Yabana Atma

Glütensiz beslenme modası sağlığınız için risk doğurabilir. *American Heart Society* tarafından yürütülen yeni bir çalışmada, araştırmacılar daha çok glüten tüketmenin tip 2 diyabet geliştirme riskini düşürebildiğini buldu. Araştırmaya göre düşük miktarda glüten tüketenler, tahıllardaki zengin lif içeriğinden de mahrum kalıyorlar ki, lif diyabete yakalanmamak için güçlü bir koruma kalkanı işlevi görür. Çölyak hastası ya da glüten duyarlılığına sahip olmadığınız sürece glüten tüketmeye devam edin.

%300

Sosyal medyayı çok sık kullanıyorsanız, sosyal hayattan daha kopuk hissetme oranınız

Kaynak: *American Journal of Preventive Medicine*

ULTIMATE NUTRITION TÜRKİYE'DE.

Sağlıklı, zinde, enerjisi ve gücü yerinde bir vücuda sahip olmak için T tek hedef, vücuttaki yağ kütlesini azaltıp kas kütlesini arttırmaktır.

Ultimate Nutrition, tamamını kendi Ar-Ge laboratuvarlarında geliştirdiği formüller ve kendi tesislerinde ileri teknoloji ile ürettiği ürünlerle, sizin bu hedefe ulaşmanıza destek oluyor.

İster profesyonel bir vücut geliştirici ister amatör bir sporcu ya da sadece formunu korumak ve sağlıklı bir bedene kavuşmak isteyen biri olun, Ultimate Nutrition ile içinizdeki potansiyeli dışarı çıkarın.

Türkiye Yetkili Distribütörü

Supplink
Sağlığınıza bağlıyız.

ULTIMATE NUTRITION®

www.ultimateturkiye.com

Bırakanlar İyi Yaptı

Fitness'la aranıza mesafe girmesi, hedeflerinize ulaşamayacağınız anlamına gelmiyor. Yapmanız gerekeni bildiğiniz sürece.

2017 yılına büyük fitness hedefleriyle başlayıp istediğiniz yere ulaşamadıysanız çok da dertlenmeyin. Uzun geceler ve iş yoğunluğu niyetimizi baltaladığı için, insanların sadece üçte biri her yeni yılda daha fit olmayı başarıyor. Sizi anlıyoruz, bu nedenle size motive edici öğütler vermeyeceğiz. Bizim söyleyeceğimiz şey şu: Birkaç hafta ara vermek o kadar da kötü bir şey olmayabilir.

Sports Medicine'de yayımlanan bir makaleye göre, spor salonu müdavimleri dört haftalık bir sürede sedanter yaşam alışkanlıklarına sahip olabiliyor. Buna "deantre olma", diğer bir deyişle ise yeni yıl hevesinin çabuk sönmesi deniliyor. Ancak beklenenin aksine sporu bırakan kişilerde çok fazla kuvvet kaybı gözlenmezken, ilginç bir şekilde kısa vadede testosteron artışı göze çarpıyor. Aramızdaki kaslı arkadaşların bildiği üzere bu hormon, aynı zamanda yağ yakımında da fazlasıyla etkili.

Sürekli squat yapmanızı tavsiye eden programlar gereğinden fazla antrenman yapacağınızı (sürantrene) ve testosteronun tersi şekilde işleyerek, kas kütlesini azaltan kortizol hormonunu salgılayacağınızı söylemez. Bu da hayal ettiğiniz karın kaslı görünüme sahip olamayacağınız anlamına gelir. Bundan böyle iki hafta boyunca yoğun antrenman yaptığınız zaman, havlu atmayı ve planlarınızı gelecek yıla bırakmayı düşünmeyin. Sadece ufak bir ara verin ve içinde bulunduğunuz ay sona ermeden salona dönün. Moral bozmaya gerek yok.

Tembel Adamın Planı

Haltere dokunmadan gelişiminizi sürdürmek istiyorsanız testosteron seviyenizi yüksek tutmalısınız.

PAZARTESİ
Stres testosteronun düşmanıdır. Gerilimi azaltmak için masaja gidin ve kortizol seviyenizin yüzde 31 oranında azalmasını sağlayın.

SALI
Sabah 6'daki kettlebell dersinizi ekin ve uykunuzu tamamen alın. Günde 5 saat veya daha az uyuduğunuzda testosteron seviyeniz yüzde 10 kadar düşer.

ÇARŞAMBA
Çarşamba gününüzü bifteğe ayırın. Hayvansal yağlar erkeklik hormonunu ciddi oranda artırır.

PERŞEMBE
Hareketli aksiyon filmlerinin testosteron oranını yüzde 30 oranında artırma özelliği vardır. Romantik komediler bu konuda işe yaramaz.

CUMA
Haftanın son gününü kutlayın ve akşamüstü bir kadeh kırmızı şarap için. Kırmızı şarap testosteronu yükseltir.

%0
Kinesio bandı takarak ağırlık kaldıranların vücudundaki ölçülebilir kuvvet değişimi

Kaynak: *Journal of Science and Mecidine in Sport* dergisi

Yazı: Scarlett Wrench, Fotoğraf: Kat Pisiolek

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

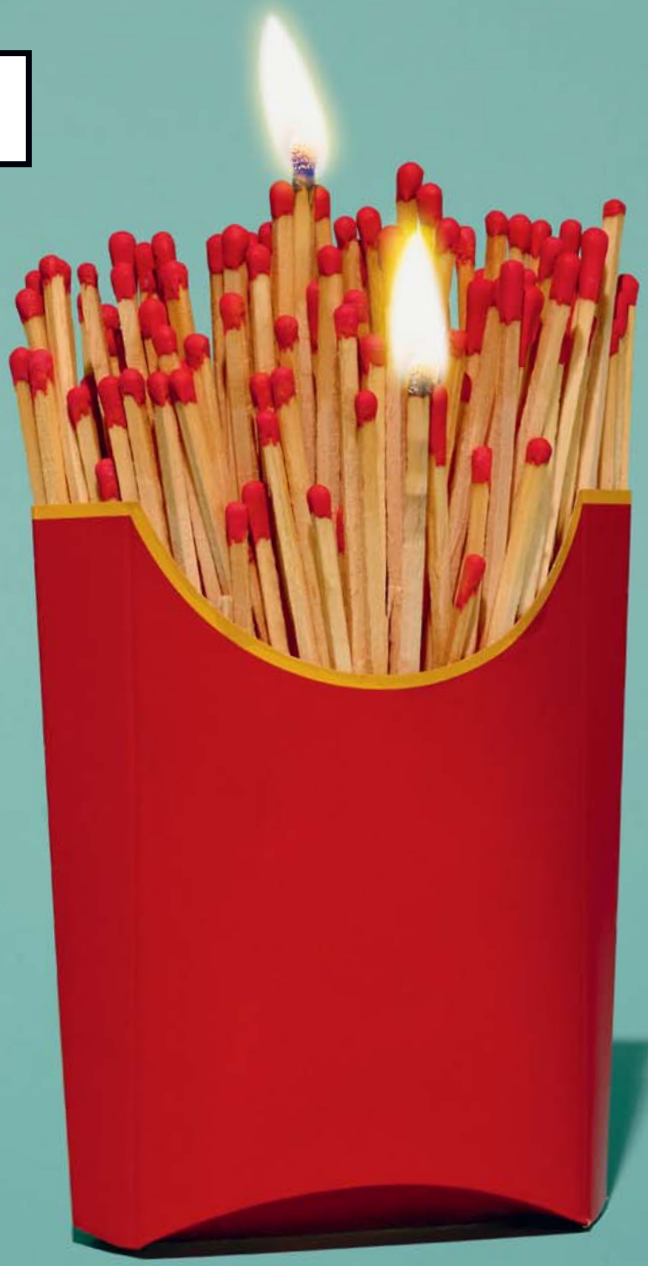
Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

%100 Orijinal Ürün Garantisi	Vade Farksız 9 Taksit	Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo	Kapıda Ödeme	Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda	%100 Güvenli Alışveriş

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | ANTALYA • TerraCity AVM | ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | City's Nişantaşı AVM
Etiler | İstinye Park | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM | Vadi İstanbul | İZMİR • Alsancak
İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM



Hızlı metabolizma için The Rock gibi kaçamak yapın.

Kaçamağın Hakkını Ver

Kaçamak günlerinde sonuna kadar gidin. Yağ yakma çabanızın motivasyona ihtiyacı var.

Beslenme kaçamağı yapma anlamına gelen "cheat day" kavramı, spor salonu müdavimlerinin ve yağ oranını düşürmeye çalışanların hayatına, Dwayne "The Rock" Johnson'ın paylaştığı tepeleme pancake dolu tabak fotoğraflarıyla girdi. Ama bu "suçlu" davranış bilimsel bir gerçekten ziyade, diyeti bozmak için bulunmuş bir bahane olarak görülüyordu, ta ki bugüne kadar.

Consumer Psychology dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, beslenme düzeninizde yaptığınız haz odaklı sapmalar, uzun vadede daha ince bir beli mümkün kılacak motivasyonu korumanıza yardımcı oluyor. Araştırmacılar 1.500 kalorilik katı bir diyetle, pazar günleri 2.700 kalori tüketilen 1.300 kalorilik bir diyeti karşılaştırdı. Araştırma sonucunda pazar günleri kendini tatmin eden katılımcıların, daha katı diyet yapan katılımcılara göre, hafta boyunca dürtülerine karşı daha kontrollü olduğu ortaya çıktı. Bilim insanları yaz mevsiminde karın kaslarını ortaya çıkarmak için yapılan katı beslenme planlarının, süreçteki en ufak bir hatanızda bile kendinizi başarısız olarak görmenize neden olduğunu söylüyor. Ve bu durum, "Eh madem diyeti bozduk, bu cips paketinden üç tane de alsam, hepsini de bitirsem aynı" demenize yol açıyor. Motivasyonunuzu sürekli köreltecek olan sıfır tolerans yaklaşımı, kaçamakları daha da cezbedici hale getiriyor.

Gelelim kilo kontrolünüzü nasıl sağlayacağınız konusuna. Gününüzü cheat day'e çevirecek kaçamakları göz ardı etmeyin. Bunun yerine önünüzdeki 24 saat boyunca mutlu olacağınız ürünler tüketerek, günlük kalori alımınızı iki katına çıkarın. Bu sayede antrenman için heveslenecek ve haftanın geri kalanında beslenmenize daha çok dikkat edeceksiniz.

Kaçamak Tablosu

2.700 kalorinin nelere denk geldiğini bilmek ister misiniz? Aşağıda beş iştah açıcı örnek görebilirsiniz.

5,5 Burger King Whopper Sandviç

148g protein

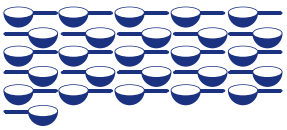
409 gram Calvé Parçacıklı Yerfıstığı

224g yağ

2 Hawaiian Pizza

208g karbonhidrat

26 ölçek MyProtein Impact Whey



546g protein

10

Tip 2 diyabet riskini yüzde 25 azaltmak için bir günde almanız gereken tahıl kaynaklı (kinoa, yulaf) lif miktarı (gram)

Kaynak: *Diabetologia* dergisi

Yazı: Ted Lane, Fotoğraf: Agata Pec

POWERLIFE
NUTRITION
6 Yıl
Kalite ve
Güvenilirlik
WWW.POWERLIFE.COM.TR
27 SERVİS
BIG SIZE!
POWERLIFE
NUTRITION
636 KALORİ
BİR SERVİS
POWERMASS
GAINER 7000
Protein 15.700 mg
Kreatin 340 mg
Glutamin Öncüsü 2.910 mg
Multivitamin
Multimineral
BCAA 4.300 mg
L - Isoleucine
L - Leucine
L - Valine
4590 G
CARNIMAX
3000 mg
VITAMIN
MINERAL
Panax
Gingseng
WHEY
KREATİN + GLUTAMİN + BCAA
BCAA
BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS FORMULA
ISO
22000/2005
& 9001/2008
belgelerine
sahiptir.
حلال
Helal
sertifikalıdır.
KİLO - HACİM ÜRÜNLERİ
PROTEİNLER
AMİNO ASİT - BCAA
ENERJİ - GÜÇ VEREN ÜRÜNLER
ZAYIFLAMA ÜRÜNLERİ
SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNLERİ
powerlifenutrition
powerlife.nutrition
Powerlife Nutrition Merkez: 1453 sokak No: 5/33 Alsancak / İzmir - Sipariş için Telefon 02324646328 - www.powerlife.com.tr

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN

ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et */crossfitbalaban*

#bestplace2train4sure

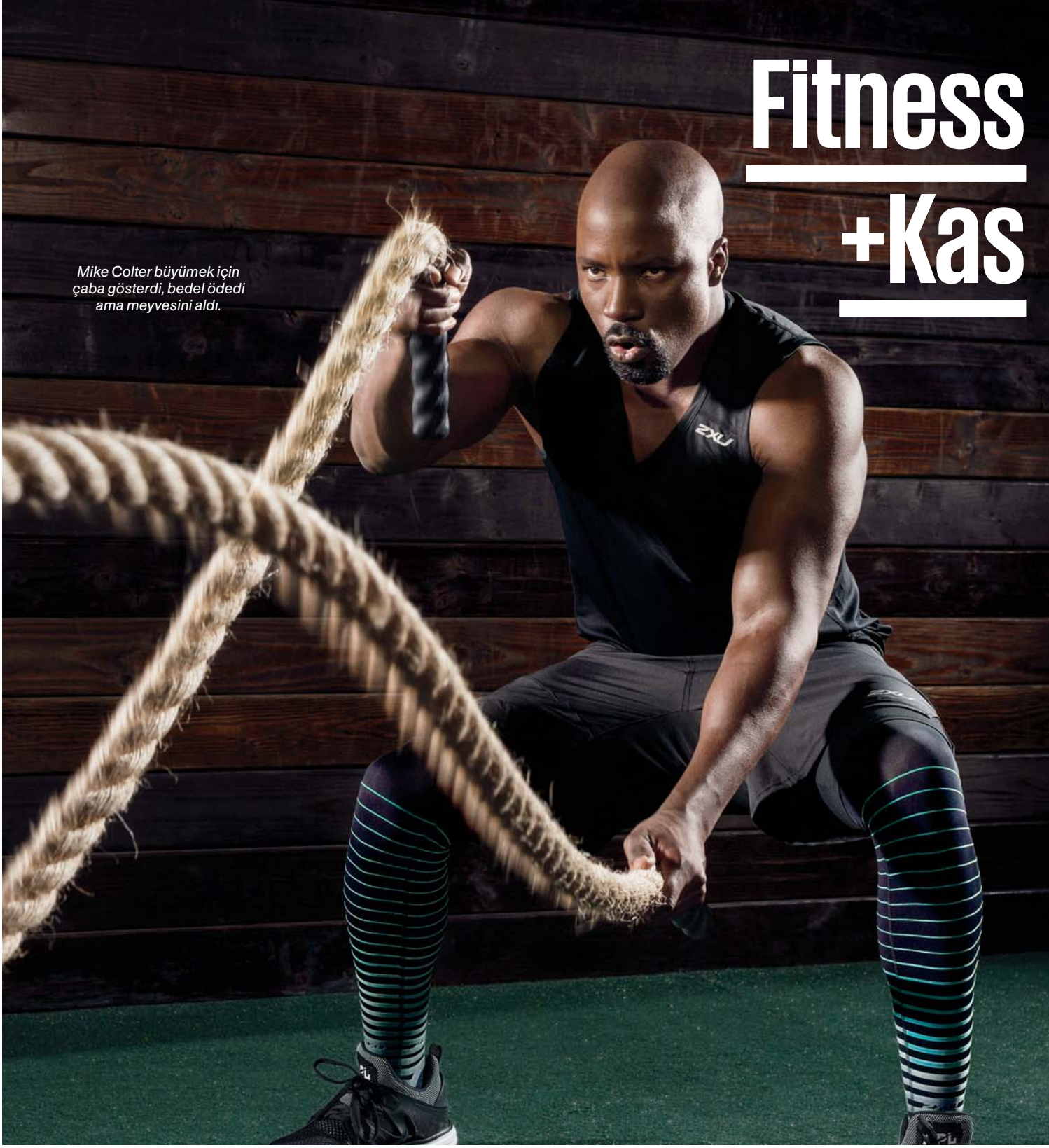
ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90

Fitness +Kas



Mike Colter büyümek için çaba gösterdi, bedel ödedi ama meyvesini aldı.

Bu İş Yaşa Bakmaz

Mike Colter, süper kahraman rolünü oynayabilmek için 13 kg kas inşa etti. Siz de yakın plan çekimde iyi görünmek istiyorsanız, size nasıl yapıldığını göstersin.

Derleyen: Uğur Mutlu

Bir an için 38 yaşında olduğunuzu ve Marvel süper kahramanlarından birini oynamak için Hollywood'a gittiğinizi varsayın. Güzel hayal ama kolay değil: Siyatik ağrılarınıza rağmen 13 kilogram kadar kas kütlesi kazanmanız gerekiyor ki, düşmanlarını alt eden bir süper adamı canlandırırken inandırıcı olun. ABD'li aktörün 2015 yılında yaşadığı da tam olarak buydu. Haberi aldığında Paris'te tatil yapıyordu ve Netflix dizisinde boy göstermek üzere Luke Cage'e dönüşmenin hiç de kolay olmayacağını biliyordu. Fakat dört ay içinde, sürantrene olma riskine ve çekimler esnasında meydana gelen rotator cuff sakatlığına rağmen, 93 kilodan 106 kiloya yükselebildi. Bunu yaparken fiziğini korudu ve yağlı bir vücutla yola çıkıp, heybetli bir görünüme kavuşulabileceğini herkese gösterdi. Colter'ın nasıl yaptığını öğrenin ve onun peşinden siz de maceraya atılın.

Yazı: Anthony McCarron

FOTOĞRAFLAR: FINLAY McKAY

Uykusuz musunuz? Colter, "O zaman antrenman yok, dinlenin" diyor.

ANTRENMANLARINI ARAŞTIR

Fit bir vücudu olan birçok ünlü oyuncunun aksine, Colter'ın düzenli olarak birlikte çalıştığı bir antrenör ve beslenme uzmanı yoktu. Birkaç aylığına antrenör Salim Rahman'dan danışmanlık hizmeti almış olsa da, çoğunlukla internetteki fitness ve antrenman kaynaklarından faydalandı. Colter'ın en sık başvurduğu kaynak ise insanların yeni egzersizleri ve antrenman programlarını paylaştığı Pinterest'ti. Pinterest sayesinde her hafta yeni bir şey öğrendiğini söyleyen Colter, bu sayede antrenman rutinini asla monoton bir hale getirmedi. İhtiyacı olan motivasyonu ve ivmeyi yakaladı. Akıllı telefonunuza ya da tabletinize indireceğiniz *Men's Health* aplikasyonu da sizin için aynı etkiyi yaratacaktır.

CEPHANENİ YANINDA TAŞI

Antrenman yapmak için fırsat kovaladığınızda kariyeriniz size karşı kötü adamı mı oynuyor? Öyleyse iş yerinize bir çift dambıl götürün. Boş zamanınız olduğunda birkaç curl yapma fırsatını kaçırmayın. Keza Colter'ın da bazı zamanlar tek egzersiz yapma şansı böyle aralarda oluyordu. Bu sayede istediği zaman egzersiz yapabildiğini söyleyen Colter, çekimlerdeki aralarda bu şekilde antrenman yapıyordu. Geçtiğimiz ay Netflix'te vizyona giren *The Defenders* dizisinin setindeki bir soyunma odasında, bir adet Z bar ve uzun bir halter bulunuyor. Dublörlerin prova alanında ise Colter'ın dumbbell press'lerde kullandığı bir sehpa var. Kısacası spor salonuna gidemiyorsanız, spor salonunu yanınıza alın.

SINIRLARINI KABUL ET

Süper kahramanların bile dinlenme gününe ihtiyacı vardır. Colter spora asıldığında bunu düşünememişti ve bedelini ödemek zorunda kaldı. Bir spor salonu müdavimi olan Colter, "O kadar çok ağrım vardı ki spor salonuna

SAKATLIK TECRÜBESİ

Rotator cuff yırtığı oyuncu Mike Colter'a birçok şey öğretti. Şimdi de sizi aydınlatıyor.

Dalgıç Gibi Isın

Omuz antrenmanlarından önce kollarınızı tıpkı yüzüyormuşsunuz gibi yavaşça savurun. Ardından ellerinize hafif birer dambıl alarak gölge boksu yapın. Colter bunları omuzlarını kontrol etmek için yapıyor.

Başparmak Yukarı

Düz kolla yapılan front raise egzersizi bir klasik olsa da, siz biraz alışılmışın dışına çıkın. Tekrarları yaparken avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını (başparmaklar yukarı) sağlayın. Colter, "Hareketi yanlış yapmak uzun vadeli omuz sakatlıklarına neden olabilir" diyor.

Fazla Yüklenme

Omuz antrenmanlarında yüksek ağırlıkları ve egonuzu bir kenara bırakın. Colter, "Omuzlarınız farklı açılarda yüksek ağırlıklar taşımak üzere tasarlanmamıştır" diyor.

Ritmini Bul

Her zaman military press yapmanız gerekmiyor. İki hafif dambılı omuzlarınızın üzerinde tutarak sadece birkaç cm yukarıya kaldırın. Colter, ağırlıkları omzunuzun tam üzerinden kaldırmanızı öneriyor.

HAYATIN
KENDİSİ
TLC
TLCTV.COM.TR
DIGITURK 30 | D-SMART 36 | TELEDÜNYA 69 | TİVİBU 60 | FİLBOX 32 | TURKSAT 4A | TURKCELL TV+ 30
@TLC_Turkiye
TLC Türkiye
tlc_turkiye

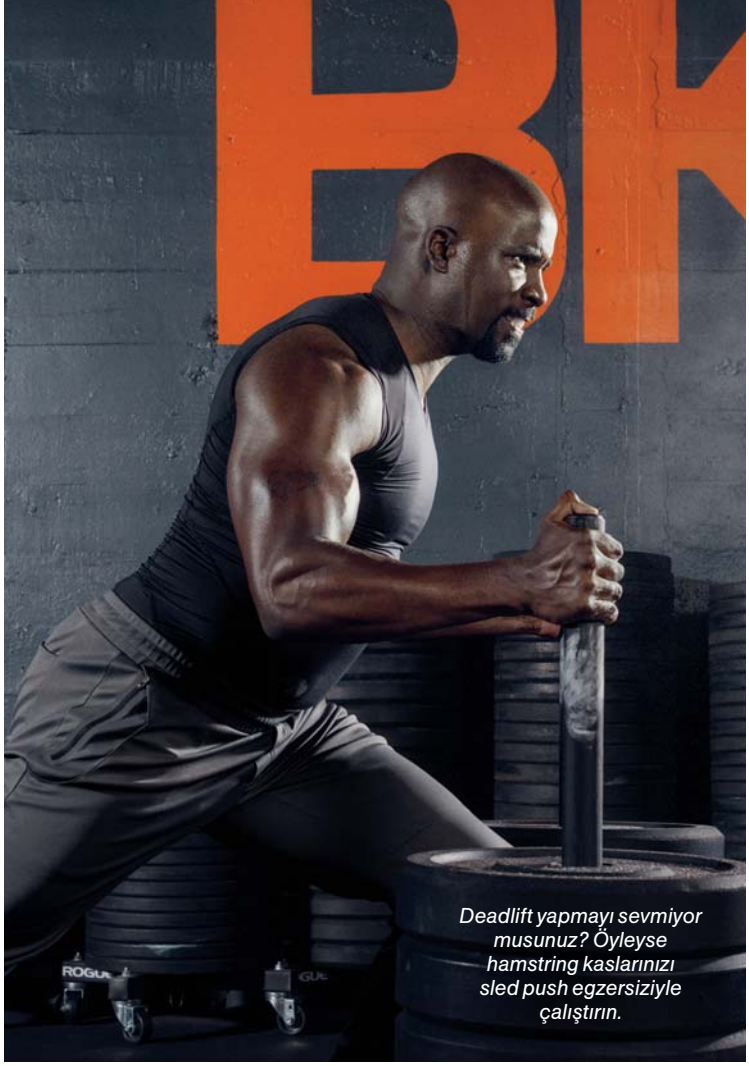
gidememeye başlamıştım" diyor. "Gençken ağırlığa sadece baksanız bile değişimi hissedersiniz. Ancak ben 41 yaşındayım ve antrenmandan sonra daha fazla dinlenmem, yediklerime daha fazla dikkat etmem gerekiyor. Gece iyi bir uyku çekmemişsem, antrenman yapmamın da bir mantığı kalmıyor" şeklinde devam ediyor. Bu nedenle her gün spor salonuna gitme konusunda takıntı yapmayın. Uzun vadeli hedeflerinize odaklanın ve kendinizi zora sokmayın.

ADAPTASYON ÖNEMLİ

Gittiğiniz salonda herkesin yaptığı egzersizler olması, sizin de o egzersizleri yapmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Colter'ın siyatik ağrıları (bel bölgesinde yayılan keskin ağrı) deadlift'leri seyirci gibi izlemesine neden olsa da, yine de bacaklarını çalıştırması gerektiğinin farkındaydı. Bu nedenle farklı bir yöntem geliştirdi ve deadlift'i tersine doğru yaptı. Denemek istiyorsanız normal deadlift pozisyonu alın fakat bacaklarınızı halterin önüne yerleştirin (halter kalçanızın tam altında kalsın). Ardından halteri kaldırın. Egzersizin böyle daha iyi olduğunu ve daha doğal hissettirdiğini söyleyen Colter, normal deadlift'e göre daha güvenli olmakla beraber aynı faydaları sağladığını belirtiyor.

EĞLENMENE BAK

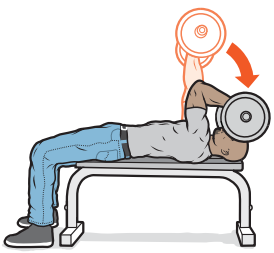
Salona gittiğiniz zaman yaptığınız şey bir şeyleri indirip kaldırmak. Bu nedenle ciddiyeti abartmanıza gerek yok. Fitness'tan Luke Cage rolüne, hatta *Men's Health* çekimlerine dahi aynı mantıkla yaklaşan Colter, şakalaşmayı ve kendisiyle dalga geçmeyi seviyor. (Özellikle de başka dizilerdeki oyuncularla karıştırılma hikâyelerini anlatıyor.) "Yapılan bir işin başındaki adam olup da, etrafındaki çalışanların senden korkması veya çekinmesi hoş bir durum değil. Öyle bir ortamda iyi iş çıkarmak zordur" diyor. Gidin, o ağırlıkları kaldırın. Olmuyorsa da gevşeyin.



Deadlift yapmayı sevmiyor musunuz? Öyleyse hamstring kaslarınızı sled push egzersiziyle çalıştırın.

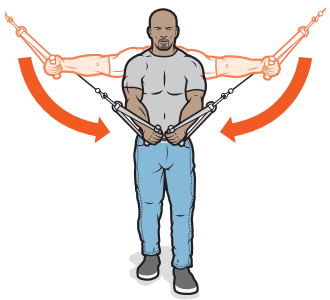
SÜPER KAHRAMAN KASLARI İÇİN DÖRT HAREKET

Sıradan bir insan olmaktan sıkıldınız mı? O zaman aşağıdaki egzersizleri antrenman programınıza ekleyerek dönüşümü başlatın.



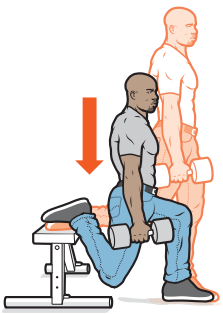
1 Skullcrusher

Alnınızın çatına bir kötü adam karakteri kadar yaklaşacak olan bu ağır halter, triceps kaslarınızın süper hızlı büyümesini sağlayacak. Sehpaya sırtüstü uzanın ve Z barı göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırın. Kollarınızı düzleştirin. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı alnınıza doğru yaklaştırın. Ardından kollarınızı tekrar düzleştirin. Colter, "Hareketi doğru yaptığınızda triceps kaslarınız ciddi anlamda yanar ve bu kaslarınızın büyümesini istediğiniz yönde tamamen kasılmasını sağlarsınız" diyor.



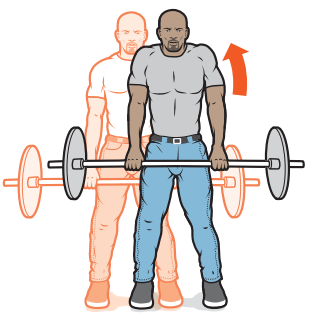
2 Cable Chest Fly

Çelikten göğüs kasları mı istiyorsunuz? Öyleyse şimdilik bench press'ten vazgeçin. Geniş bir kablo istasyonunun ortasına geçerek tutacakları kavrayın. Dirseklerinizi hafifçe bükün. Dirseklerinizi daha fazla bükmeden tutacakları birbirine yaklaştırın ve göğüs kaslarınızı sıkıştırın. Colter, "Göğüs ve kol kaslarınızı tamamen uzattığınız bu egzersiz, bu kaslarınızın tümüyle kasılmasını sağlar" diyor. Süper kahraman gibi hissetmeye başladınız mı? O zaman her tekrarın sonunda ön kollarınızı alt alta getirin.



3 Bulgarian Split Squat

Bu hareketi klasik lunge egzersizinin gelişmiş versiyonu olarak düşünün. Bir ayağınızın üst tarafını arkanızdaki sehpaya ya da kutuya yerleştirerek ayağa kalkın. Öndeki dizinizi bükerek üst bacağınızın zemine neredeyse paralel olmasını sağlayın. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Bu hareketin en zorlu alt vücut egzersizlerinden biri olduğunu söyleyen Colter, "Ancak bildiğiniz gibi, acı yoksa zafer de yoktur" diyor. Süper kahraman olmaya niyetliyseniz, klişelere de alışmanız gerekiyor.



4 Barbell Shrug

Büyük trapez kasları sizi süper kahraman boyutunda gösterecek bir illüzyon yaratır. Ve bu sadece barbell shrug egzersiziyle mümkündür. Halteri her iki elinizle kavrayın. Her iki omzunuzu birden yukarıya kaldırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Colter bu klasik hareketi yaptıktan sonra halteri arkasına alarak egzersizi tekrar ediyor. Ancak ne olursa olsun çok ağır çalışmıyor. Çünkü boynunun yokmuş gibi gözükmesini istemiyor.

EFSANE DİZİYİ İLK BÖLÜMDEN
İTİBAREN KESİNTİSİZ İZLE!
AHMET KURAL
MURAT CEMCİR
İŞLER
GÜÇLER
modern muzip yalanlar

TLC

18 EYLÜL'DEN İTİBAREN
HAFTA İÇİ HER GÜN 23:15

DIGITURK 30 | D-SMART 36 | TELEDÜNYA 69 | TİVİBU 60 | FİLBOX 32 | TURKSAT 4A | TURKCELL TV+ 30

TLCTV.COM.TR @TLC_Turkiye TLC Türkiye tlc_turkiye

FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

Tabiat Sporu

Gittiğiniz her yerde yapabileceğiniz bu programla hızlanın ve kuvvetlenin.

Derleyen: Uğur Mutlu Yazı: Antrenör Andrew Heffernan

İyi bir antrenman verimli hareketlerden oluşur. Aksiyon kahramanlarını çalıştıran antrenör Patrick Monreo, programın amacının da bu olduğunu söylüyor. Antrenmanı haftada üç gün yapın ve antrenman yaptığınız günden sonraki gün mutlaka dinlenin. **TALİMATLAR** 1'inci ve 3'üncü hareketlerde 10/7/5/3 tekrarlık dört mini set yapın. İlk olarak 10 tekrar yapın, 10 saniye dinlenin. Ardından 7 tekrar yapıp 7 saniye dinlenin, 5 tekrar yapıp 5 saniye dinlenin ve son olarak da 3 tekrar yapın. Bölünmüş egzersizlerde ise (2A, 2B, 4A, 4B) her iki egzersizi de 10 tekrar şeklinde yapın. Ardından aynı hareketleri 7'şer tekrar yaparak 4 mini seti tamamlayana dek devam edin.

1. Single-Leg Chain

Direnç bandını alçak bir objeye ve sağ ayak bileğinize bağlayın. Dayanak noktası karşınızda olacak şekilde geriye doğru bir adım atın ve her iki elinize de orta ağırlıkta birer dambıl alın. Sağ ayağınızı yerden kaldırarak kalçanızın kasılmasını sağlayın. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Sol ayağınız üzerinde denge kurun. Kalçanızı kullanarak öne doğru eğilin ve ağırlıkları zemine yaklaştırın. Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Bu kez sağ ayağınızı geriye doğru çekin. Dirseklerinizi bükerek ağırlıkları omuzlarınıza doğru götürün. Ardından sağ ayağınızı zemine yerleştirerek ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın. Daha sonra dambılları önce omuzlarınıza, sonra kalçanıza doğru indirin. Bu 1 tekrardır. Her mini setten sonra tarafları değiştirin.

FOTOĞRAFLAR: BEN GOLDSTEIN

2A. Tuck Crawl
Şınav pozisyonu alarak ayaklarınızın ön tarafını slider'a ya da havluya yerleştirin. Dizlerinizi göğsünüze doğru yaklaştırabildiğiniz kadar yaklaştırın. Şimdi ellerinizle öne doğru yürüyün. Bunu yaparken dizlerinizi göğsünüze yakın tutun ve karın kaslarınızı sıkın. Sol elinizle attığınız bir adımı takip eden sağ eliniz 1 tekrara eşittir.

2B. Gator Roll
Yere yüzüstü uzanın. Kollarınızı başınızın üzerine doğru uzatarak yerden kaldırın. Kalçanızı sıkın ve bacaklarınızı da zeminden ayırın. Kollarınızı ve bacağınızı yere değdirmeden sağınıza doğru dönün. Tekrar karnınızın üzerine dönün ve hareketi bu kez solunuza doğru tekrar edin. Bu 1 tekrardır. Hareket size kolay geldiyse ellerinize birer hafif dambıl alın.

3. Wax-On Pushup
Ayaklarınızı bir çift havluya ya da slider'a yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Bir adet şınav çekin. Kalçanızı mümkün olduğunca alçalttıktan sonra bacaklarınızı açın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekin. Ardından ayaklarınızı birleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır.

4A. Spinal Tap
Ayağa kalkarak sağ elinizi sandalyenin üzerine yerleştirin. Sağ ayağınızı yerden kaldırın. Sol bacağınızı düz tutarak öne doğru eğilin ve sol elinizle sağ ayak parmaklarınıza dokunun. Sol kolunuzla ileri, sağ bacağınızla geriye doğru uzanarak gövdenizle birlikte düz bir çizgi oluşturun. Bu 1 tekrardır. Tekrarlarınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

4B. Plank Lat Pull
Direnç bandını alçak bir objeye bağlayın. Bandı sağ elinize alarak geriye doğru bir adım atın. One arm plank pozisyonu alarak sağ kolunuzu öne doğru uzatın. Plank hareketinin formunu bozmadan sağ elinizdeki bandı omzunuza doğru çekin. Bu 1 tekrardır. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirerek hareketi tekrar edin.

ALTERNATİF EGZERSİZLER

1. Crop Circle
Single-Leg Chain yerine

Her iki topuğunuzu da slider'ların üzerine yerleştirerek sırtüstü uzanın. Ellerinizi ve kollarınızı düz bir şekilde zemine yerleştirin. Topuklarınızı kalçanıza doğru çekerek kalçanızı yerden kaldırın. Bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açın ve dairesel bir hareketle düzleştirin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır.

2. Asissted Pistol Squat Fly
Single-Leg Chain yerine

Direnç bandını kaval kemiklerinizin etrafına sarın. TRX bandını karşınıza alarak tutacaklarından kavrayın. Geriye doğru bir adım atarak kollarınızı düzleştirin. Sol ayağınızın üzerinde durun. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. TRX'i bırakmadan derin bir squat yapın. Tekrar ayağa kalkın. Kollarınızı yanlara açın ve sağ ayağınızı geriye doğru savurun. Bu 1 tekrardır.

3. 90-45-90 Pushup
Wax-On Pushup yerine

Her iki elinizi de slider'lara yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Sol elinizi yana doğru açarak şınav çekin. Ardından sol elinizi öne doğru kaydırarak kolunuz başınızla 45 derecelik bir açı oluşturacak şekilde şınav çekin. Son olarak eliniz hemen önünüzde olacak şekilde şınav çekin. Bu 1 tekrardır. Tüm tekrarlar bittikten sonra hareketi sağ kolunuzla yapın.

4. Pendulum Pushup
Tuck Crawl yerine

Ayaklarınızı slider'lara yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Vücudunuzu düz tutarak ayaklarınızı sağınıza doğru kaydırın. Göğsünüzü zemine doğru alçaltın. Ayaklarınızı sola doğru kaydırın ve bu esnada kendinizi yukarıya doğru iterek kollarınızı düzleştirin. Bu 1 tekrardır. Hareketi tekrar edin ve her tekrarda ayaklarınızı farklı yöne doğru kaydırın.

KUVVET TAKTİKLERİ

DROP SET YETER

Tek bir egzersizlik "vaktiniz mi var? Araştırmalar, sadece dumbbell curl'ün bile drop set olarak (yorulana kadar tekrar yaparak ağırlığı yüzde 50 oranında düşürmek ve harekete devam etmek) yapıldığında kas kuvvetini ve boyutunu artırdığını, diğer hiçbir kaldırma tekniğinin yapamayacağı şekilde dayanıklılığı kısa sürede artırdığını söylüyor.

SUSUZLUĞA BOYUN EĞME

Dört farklı üniversite araştırmasına göre, bisikletçiler sadece susadıkları zaman su içmek yerine antrenmanda terledikleri kadar su içtiklerinde daha iyi 30K süresi elde ediyorlar. Antrenmandan önce ve sonra tartılarak ne kadar sıvı kaybettiğinizi öğrenin. Antrenman yaparken de aynı miktarda su tüketin.

ASLA YAŞLANMA

Gençlik formülü bulundu: düzenli antrenman. Brigham Young Üniversitesi araştırmacıları, 5 bin 823 yetişkinin hücre yaşını inceledi ve yoğun aktif bir yaşam sürenlerin, düşük aktivite yüzdesine sahip olanlara göre biyolojik olarak 9 yaş daha genç olduğunu ortaya koydu. Yani genç kalmak için düzenli spor yapmanız yeterli.

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
NABBA
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
BJK 1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

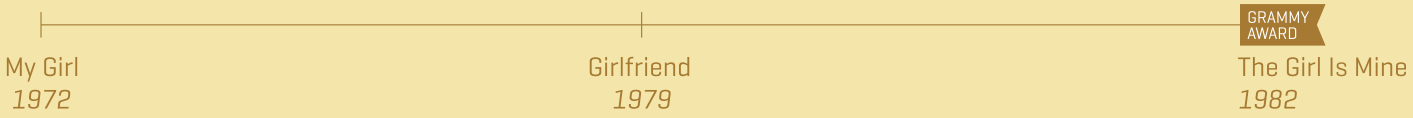
7 Büyük Günah

Antrenmanlarınızı sabote eden alışkanlıklarınızdan kurtularak gelişim sürecinizi hızlandırın.

Derleyen: Uğur Mutlu

Spor salonundaki ilk adımın da, son adımın da amacı kas kütlesi inşa etmektir. Spordan önce, spor esnasında ve sonrasında gelişiminizi artırmak da, çalışmalarınızı heba etmek de sizin elinizde. New York'ta bulunan Spectrum Wellness'ın sahibi olan egzersiz fizyoloğu Jeff Bell, "Kişisel alışkanlıklarınız, sosyal yaşantınız, hatta seçtiğiniz egzersizler bile gelişiminizi engelliyor olabilir" diyor. Alanında uzman arkadaşlarıyla birlikte, fitness kazanımlarını baltalayan yedi faktörü sıralayan Bell, "Belirli yaklaşımlardan sıyrılarak spor salonunda harcadığınız vakti nakde çevirebilirsiniz" diyor.

MICHAEL JACKSON



My Girl
1972

Girlfriend
1979

The Girl Is Mine
1982

Tecrübe önemlidir.
1993'ten beri.
JOY fm

1 TEMEL HAREKETLERİ ATLAMAK

Birçok fitness tutkunu kas geliştirmenin yolunun chest fly ve leg extension gibi izole egzersizlerden geçtiğini düşünür. Ancak bench press ve squat gibi egzersizler birçok farklı kas grubunun birlikte çalışmasını sağlayarak, gelişim için ihtiyacınız olan gerilmeyi vücudunuzda yaratır. Colorado'daki Air Force Academy'nin sahibi antrenör Allen Hedrick, "Vücudunuz bu strese, ön hipofiz bezinizin daha fazla büyüme hormonu salgılamasıyla tepki verir. Hem de ekstra efora gerek duymadan" diyor. Elbette ki hareketleri değiştirmeye ihtiyacınız var. Lakin ileri seviye izole egzersizler için temel hareketleri gözden çıkarmayın.

DÜZELTİN Antrenman programınızı bir kâğıda yazın ve bileşik hareketlerin programınızın yüzde kaçını oluşturduğunu öğrenin. Bell, "Çıkan sonuç yüzde 40-50 aralığında değilse, gereğinden fazla izole egzersiz yapıyorsunuz demektir" diyor.

2 SPORU ABARTMAK

Çok fazla spor yapmak dilediğiniz kas kültesini inşa etmenizi engelleyebilir. Kaslarınızın üzerindeki antrenman etkisini atması ve yenilenmesi yaklaşık 48 saat sürer. Bell, "Ekstra aktiviteler yapmak vücudunuzun fazla kalorileri enerji olarak kullanmasına neden olur ve kendini yeniden inşa etmesini engeller" diyor.

DÜZELTİN Bell, "Kardiyovasküler aktivitelerinizi haftada üç gün, 20'şer dakika gibi bir düzeye indirin ve vücudunuza etkisini görün" diyor. Kardiyo gerçekten kaslarınızdan çalıyorsa, bunu 2-3 haftalık kuvvet gelişim sürecinizde fark etmeye başlarsınız. Daha fazla ağırlık kaldırabilir, daha fazla tekrar çıkarabilirsiniz. Öncelikli amacınız kas kuvvetini, boyutunu artırmaksa ve genel sağlığınızı artırmak gibi bir amacınız yoksa ekstraları kısın. Önemli maçlara çıkıyorsanız da antrenmanlarınızda bu aktivitelerdeki kasları daha az çalıştırarak onlara toparlanma süresi tanıyın.

3 SİGARA VE ALKOL

Sigara içmenin aptalca olduğunu zaten biliyorsunuz. Sigara içmek kanser, felç ve daha birçok sağlık sorunuyla aşık atmaktır. Ayrıca kuvvet antrenmanlarınıza da zarar verir. Duke Üniversitesi'nden Dr. Scott Swartzwelder, "Sigara içtiğinizde vücudunuza karbon monoksit girer ve bu madde kaslarınızın enerji için kullandığı oksijenden mahrum kalmasına neden olur. Daha az oksijen demek, daha verimsiz bir kasılma demektir. Sigara içerek kaslarınızın çalışma kapasitesini kendi elinizle sınırlandırırsınız" diyor.

Alkol ise karın kaslarınızın önünde yağ katmanı oluşturur ve kas gelişimi sağlayan hormonların salınımını engeller. Dr. Swartzwelder, "Düzenli olarak alkol tüketmek aynı zamanda testosteron seviyenizin de normalin altında seyretmesine neden olur ve kas kütlesi kazanımınızı yavaşlatır" diyor.

DÜZELTİN Sigarayı bırakın ve bırakma sonrası alınan kiloları düşünmeyin. Dr. Swartzwelder, "Haftada 3-4 kez en az 30 dakikalık egzersizler yaparsanız, sadece kilo kontrolü sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sigara istencine karşı pozitif bir psikolojik etki yaratırsınız" diyor. "Alkolü ise kontrollü bir şekilde tüketmek (günde iki bardaktan az) testosteron seviyenize çok fazla zarar vermez. Aksine kardiyovasküler sağlığınıza faydaları bile vardır" diye ekliyor.

4 AÇLIK

Antrenmanlarınızdan sonra yemek yemeniz gerekiyor. Vücudunuz antrenmandan hemen sonra, yıpranan kasları onarmak ve geliştirmek için glikozu glikojene dönüştürmeye çalışır. Teksas Üniversitesi Kinezyoloji Bölümü Başkanı Dr. John Ivy, "Antrenmandan sonra yemek yemezseniz vücudunuz bu görevi tamamlamak için kaslarınızdaki amino asitleri kullanır" diyor.

DÜZELTİN Antrenmanın ardından yüksek karbonhidratlı bir öğün tüketin ve proteini unutmayın. Journal of Strength and Conditioning Research'te yayımlanan bir araştırma, sadece karbonhidrat tüketmek yerine 4'e 1 oranında karbonhidrat-protein karışımı tüketmenin, kaslardaki glikojen depolarını yüzde 128 daha etkin kıldığını gösteriyor. Daha iyi sonuçlar için egzersiz öncesinde ve esnasında sporcu içecekleri tüketebilirsiniz.

5 TELEVİZYON DİZİLERİ

Yeteri kadar uyumazsanız, kaslarınız kendini yenileyemez. California State Üniversitesi Kinezyoloji Bölümü Başkanı Catherine Jackson'a göre, yetersiz uykuyla antrenman yaptığınızda siz aksini düşünseniz dahi, tahmin ettiğinizden daha düşük yoğunlukta antrenman yaparsınız. Bu da kaslarınızın gelişmeye yetecek kadar yıpranmaması demektir.

DÜZELTİN Yatağa gidin ve hafta sonları dahil her gün belirli bir saatte uyanın. Yani uyku döngünüzün düzenini koruyun. Uykuya dalma probleminiz varsa, uyumadan 4-6 saat önce kahveden ve hatta antrenmandan uzak durun. Jackson'a göre, yatak saatinden önce nabız değerinizi yükseltmek uykusuzluğa neden olabilir.

6 ŞEKER

Şeker içeren içecekler (gazlı içecekler gibi) kan şekerinizi yükseltir ve Bell'e göre, tüketebileceğiniz besleyici gıdaları almanıza da engel olur. New York'ta ünlülerin antrenörü olarak bilinen Steve Lischin, "Şeker alışkanlığınız kas gelişimi için yeterli amino asidi almanızı engelliyorsa, antrenmanlarınızda ihtiyacınız olan yakıtı da azaltır" diyor.

DÜZELTİN Çare su ve düşük şekerli sporcu içecekleri. Ancak şekerin her şeyde gizlendiğini unutmayın. Lischin, "Kuru meyvelere, protein barlara ve hatta ketçaba bile dikkat edin" diyor.

7 SUSUZLUK

Aktif bir erkek vücut ağırlığındaki her kilogram başına 1 gram protein tükettiğinde kas gelişimi hızlanır. Ancak bu proteinin vücutta düzgün bir şekilde işlenebilmesi gerekiyor. Yüksek proteinli öğünlerin idrar söktürücü etkisi olduğunu belirten Lischin, "Vücudunuz proteini enerji olarak kullandığı zaman, bu moleküldeki azot bileşenini ortadan kaldırarak glikoza çevirir. Bunun için de bol miktarda suya ihtiyaç vardır" diyor.

DÜZELTİN Günde 8-10 bardak su için ve yüksek proteinli öğünlerinizi gün boyu tüketeceğiniz 5-6 parçaya bölün. Her bir öğünde 25-30 gram protein almanın yeterli olduğunu söyleyen Lischin, "Böylelikle sadece böbreklerinizin üzerindeki baskıyı azaltmakla kalmaz, vücudunuza her an gereği kadar protein vererek onu daha verimli kullanmasını sağlarsınız" diyor.

STING

Fortress around your heart
1985

Lazarus heart
1987

AMERICAN MUSIC AWARD
Shape of my heart
1993

Tecrübe önemlidir.
1993'ten beri.
JOY fm

Daha İddialı Koş

Koşu bandında dikiş tutturabilen kişilerdenseniz, bu altı farklı metodu programınıza ilave ederek daha iyi sonuçlar alabilirsiniz. Ancak uyaralım, biraz yorulabilirsiniz. Derleyen: Uğur Mutlu

TEMPOYU GÖRELİM

Koşu bandının eğimini yüzde 1'e ayarlayın ve hafif tempoda 10 dakika koşarak ısının. Ardından bu düşük tempo koşuyu 2 dakika artırın (1,6 kilometreyi düşük tempoda 10 dakika koşuyorsanız, 8 dakikada tamamlayın). Bu tempoda 3-4 dakika koşun. Ardından 3-4 dakika yürüyün. Bu 1 turdur. Toplamda 3-5 tur yapın. Next Level Sports & Fitness Training antrenörü Rich Agnello, "Kendinizi düşük tempoda zorlayabileceğiniz maksimum aerobik efor budur" diyor.

HER SEFERİNDE DAHA HIZLI

Düşük tempoda 5-10 dakika koşarak ısının. Ardından koşu bandının eğimini yüzde 1'e ayarlayın ve saatte 8 kilometrelik bir hızda koşun. Her geçen dakikada hızınızı saatte 0,3 km artırın ve tamamen yorulana dek devam edin. Kaliforniya'da yer alan Mammoth Track Club'ın baş antrenörü Andrew Kastor, "Bu antrenman sistematik ve aşamalı olarak laktik asit eşiğinizin artmasını sağlar. Ayrıca maksimum oksijen tüketim kapasiteniz ve mental dayanıklılığınız da artar" diyor.

800 METRE INTERVAL

15-20 dakika koşarak ısının. Maksimum eforunuzun yüzde 75'iyle 800 metre koşun. Bu noktadan sonra yavaşlayın ve 200 metre jogging yapın. Bu 1 turdur. Toplamda 6-8 tur yapın. RunnersConnect.net'in baş antrenörü Jeff Gaudette, "Tekrarlar arasında yeterli dinlenmeden de hızınızı artırabilirsiniz. Ayrıca yine bu çalışmayla yarış günü hedeflediğiniz tempoya ulaşacak ve bu tempoyu sürdürebilecek aerobik kuvvete sahip olacaksınız" diyor.

CEHENNEM YOKUŞLARI

Düşük tempoda 10 dakika koşarak ısının. Koşu bandının eğimini yüzde 8'e ayarlayarak 30 saniye boyunca sprint atın. Eğimi yüzde 5'e düşürün ve 30 saniye yürüyün. Yürüyüşü tamamladıktan sonra 10K temponuzda 90 saniye koşun ve 2 dakika yürüyün. Bu 1 turdur. Antrenmanı toplam 6-9 tur yapın. Antrenör Gaudette, "Bu çalışma anaerobik ve nöromüsküler sisteminizi geliştirir ve uzun tepe tekrarları sayesinde kuvvetinizi artırır" diyor.

ŞİMDİ REKLAMLAR

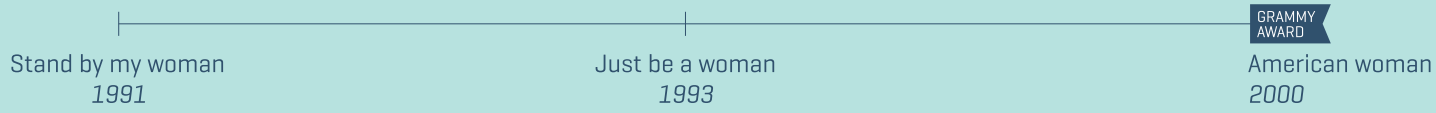
Bunun için bir televizyona ya da yayın yapan bir ekrana ihtiyacınız var. Düşük tempoda 10 dakika koşarak ısının. İzlediğiniz programa ya da spor müsabakasına her reklam girdiğinde ısınma temponuzu 1,5 kilometre başına 1,5-2 dakika artırın. Reklamlar sona erdiğinde tekrar yavaşlayın. Bu çalışmaya yorulana kadar devam edin. Runner's World yazarı ve Olimpik maraton koşucusu Budd Coates, "Bu çalışma özellikle son bölümü çekişmeli geçen, bol molalı basketbol maçları için ideal, siz de oldukça sıkı bir antrenman yapmış olacaksınız" diyor.

INTERVAL PİRAMİDİ

10 dakika düşük tempoda koşarak ısının. Koşu bandının eğimini yüzde 1'e ayarlayın. Saatte 11 kilometrelik bir hızla 60 saniye koşun. Temponuzu düşürün ve bu şekilde 60 saniye koşun. Hızınızı 11,8 kilometreye çıkarın ve 60 saniye koşun. Ardından 60 saniye düşük tempoda koşun ve her tekrarın sonunda hızınızı 0,8 km/s artırın. 60 saniyelik koşuları çıkaramadığınız bir hıza ulaştığınız zaman, interval'in süresini 30 saniyeye düşürün. Set aralarında 60 saniye dinlenmeye devam edin ve tamamen yorulduğunuzda çalışmayı sonlandırın. Çalışma ilerledikçe bir sonraki interval'e geçişin zorlaşacağını belirten Houston Üniversitesi'nden profesyonel koşu antrenörü Steve Magness, "Bu antrenmanla aerobik ve anaerobik kapasitenizi ciddi oranda artırabilirsiniz" diyor.

Yazı: Brian Dalek

LENNY KRAVITZ



Stand by my woman
1991

Just be a woman
1993

American woman
2000

Tecrübe önemlidir.
1993'ten beri.
JOY fm

Görsel Şölene Dönüş

Salonda döktüğünüz alın teri, vücudunuzdan belli olmalı. Daha hızlı sonuç almak içinse programınıza bu ufak ayarlamaları yapın.

ÜÇGEN VÜCUT

İyi bir görünümün kestirme yolu, anahtar noktaları hedef almaktır. Bir erkek için geniş bir sırt ve dar bir belden daha iyi bir görüntü olamaz. Bu kombinasyona sahip olmak için diyetinize dikkat etmeli (işlenmiş gıdalar yememeli), barfiks ve bent over row egzersizini bol bol yapmalısınız.

BICEPS'TEN ÖNCE TRICEPS

Birçok erkek saatlerini biceps kası uğruna harcasa da, daha büyük bir kas olan triceps'i ihmal eder. Göğüs veya omuz antrenmanlarınızdan sonra, triceps kasınızı yüksek yoğunluklu iki izole egzersizle çalıştırın. Close grip bench press ve ayakta triceps extension egzersizleriyle etkili sonuçlar alabilirsiniz.

AYNA AYNA, SÖYLE BANA

Aynanın karşısına geçip kendinize uzun uzun bakın ve vücudunuzun bölümleri hakkında dürüst olun. Bir zamanlar sırtımın beni aşağıya çektiğini düşünüyordum ve bir sonraki hafta bu bölgeyi hedef alan ekstra antrenmanlar yaptım. 10 tekrardan 10 set chin up yapabilmeye başladıktan sonra ise harekete ağırlık ekledim. Bir sonraki yarışmamda ise podyuma daha büyük bir sırtla çıktım.

OYUNU DEĞİŞTİR

Daha keskin görünmek için antrenmanınızda değişikliğe gidin. Spor salonuna üye olan bazı insanlar 12 ay boyunca tamamen aynı antrenmanları yapar. Hiçbir şey yapamıyorsanız bile arada sıra sled pull yapın. Bu hareket çok fazla tercih edilmese de, etkili bir yağsız kas kütlesi artırma egzersizidir.

MERKEZ BÖLGE PRENSİPLERİ

Bundan beş yıl önce sürantrenman kaynaklı bel ağrılarım nedeniyle Pilates yapmaya başladım. Geleneksel esneme egzersizleri yerine statik duruşlara odaklandığımda karın kaslarımın daha da belirginleştiğini gördüm. Antrenmanlarınızda 4-5 dakikalık merkez bölge çalışmaları yapabiliyorsanız, faydasını da görürsünüz.

YAĞ ORANINI DÜŞÜR

Bir süredir ağırlık çalışıyorsanız, yeterince kas kütlesi kazanacaksınızdır. Daha kısa sürede daha iyi görünmek için yapmanız gereken şeyse yağ oranınızı düşürmektir. Yüksek ağırlıklarla çalışmaya devam ederken, kalori tüketiminizi biraz kısın. Kilo verdikten sonra ağırlıkları düşürün ve tekrar sayınızı artırın.

ORTALIĞI KARIŞTIR

Plato evrelerinde ağırlığı mümkün olduğunca artırma taraftarıyım. Isındıktan sonra 5-6 tekrar ve 2 setlik egzersizler yapıyorum. Daha sonra ağırlığı yüzde 20 oranında düşürüyorum. Böylelikle hem doğru formu koruyor hem de egzersizi tam hareket açıklığında yapıyorum.

FITNESS BÜLTENİ

DAHA BÜYÜK KOLLAR
Mississippi Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, erkek sporcular üç hafta boyunca her gün biceps çalıştı. Her iki kollarıyla da, kaldırabildikleri maksimum ağırlığı kaldırdılar. Buna ek olarak, tek bir kollarıyla 3 set dumbbell curl yaptılar. Çalışmanın sonunda, her iki kolları için bir maksimum tekrar ağırlıklarını 2-3 kilo artırdıkları gözlendi. Ayrıca çalıştırdıkları tek kollarının, diğer kollarından daha fazla kalınlaştığı da görüldü.

DAHA GÜÇLÜ TENDONLAR
Brezilya'da yapılan yeni bir araştırma, kuvvet antrenmanının tendonları baskıya karşı güçlendirdiğini buldu; en azından deneye katılan yaşlı farelerde sonuç bu oldu. Bilim insanları, farelere ağırlık bağlayarak bu minik dostlara haftada üç kez merdiven tırmandırttı. 12 haftanın sonunda, kuvvet antrenmanı yapan farelerdeki üç tendon tipinden ikisinin, antrenman yapmayan farelere oranla baskıya karşı daha fazla direnç gösterdiği görüldü. Tendonlarınızı korumak için lunge, step-up ve squat gibi egzersizleri ihmal etmeyin.

Fotoğraf: Men's Health arşivi

Düğmeye Bas ve Sesi Yükselt

2017 Sonbahar/Kış koleksiyonunda Levi's®'ın sesine kulak verin.

MÜZİK ONLARCA YILDIR farklı türleriyle Levi's®'ın değişmez bir parçası. Yıllardır Johnny Cash'den Cat Power'a pek çok müzisyen Levi's® jean'leriyle performans sergiliyor. Ve şimdi Levi's® 2017 Sonbahar/Kış sezonu için yeraltına inip, müziğin alt kültürlerini gün yüzüne çıkarıyor. Gizlenmiş tutkulu hayranlıklar, şehrin sahnesine çıkıyor.

Levi's® yeni koleksiyonda 60'lı ve 70'li yıllardan ilham aldı. 2017 Sonbahar/Kış koleksiyonu yaşamayı, ilham almayı ve Joan Jett, The Ramones ve diğer pek çok isimde olduğu gibi sokağın karizmasını anlatıyor. İkonik marka, Type III Trucker Jacket'in 50'nci yılını kutlarken, bu sezon aynı zamanda Orange Tab'in yeni sezonunu ve Levi's® Altered koleksiyonunu tanıtıyor.

Levi's® tasarım ekibinden Jonathan Cheung, "Bir şekilde Levi's®, gençler ve gençlerin alt kültürleri tarafından kabul edildi, hâlâ kabul ediliyor. Levi's® onlar için kendi kendilerini ifade etmenin yolu oldu, bu durum da bize ilham verdi. Farklı olanlar, isyankârlar, asiler ve onların yarattığı alt kültür Levi's® ile bütünleşti" diyor.

Men'sHealth

BEST BODY BAŞLIYOR!

Bizimle fotoğrafını paylaş, oylamayı kazan ve Men's Health'e konuk olma şansı yakala!

Bize vücudunuzun fotoğrafını gönderin, *MEN'S HEALTH* BEST BODY yarışmasını kazanma ve *Men's Health* dergisinde kendinizi görme fırsatı yakalayın.

Vücuduna güvenen *Men's Health* erkekleri, şimdi kendinizi gösterme zamanı. Bize üstsüz fotoğrafınızı yollayın, en iyi beş vücuttan biri seçilin ve sitemizden yapılacak oylamaya katılmaya hak kazanın. Her iki ayda bir tekrarlanacak olan yarışmada birinci olanlar, *Men's Health* dergisinde yer alacak.

Yarışmaya katılmak için *menshealth.com.tr* adresine girin ve fotoğrafınızı sisteme yükleyin. Finalistler her ayın 10'unda siteden açıklanacak ve oylama başlayacak.

BİLDİĞİN BESİNLERLE, BİLMEDİĞİN TARİFLER

Yaz havası dağılmadan mevsim mahsullerinin keyfini çıkarmak için ilhama ihtiyacınız vardır diye 20 fikir derledik.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Taze meyve sebzelerle hazır-lanmış yemeklerle dolu bir masanın başına oturmak için Ege'de olmanıza gerek yok. Şehir hayatını bahane etmeyin, kendinizi hafife almayın ve bizi dinleyin: Bu işin pratik yolları da var. Ayrıca *International Journal of Epidemiology*'da yer alan güncel bir çalışmaya göre günde 10 porsiyon sebze meyve tüketmek Azrail'le savaşta sizi hayatta tutuyor. Çok mu? Bu sağlıklı tariflerden birini yaparsanız, değil.

FOTOĞRAFLAR: TED CAVANAUGH

AĞIZ SULANDIRAN MISIR

İki küçük mısır 170 kaloriye karşılık mideyi tok tutan 4 g lif içeriyor. Yani mısırı önce yiyin, sizi ızgaradaki her şeyi mideye indirmekten kurtarır.

ÇİĞ
Meksika Salatası

425 g siyah fasulye konservesinin suyunu süzün. 2 mısırın ayıklanmış taneleri, 1 doğranmış domates, ½ doğranmış kırmızı soğan, 3 yemek kaşığı misket limonu, 1 tutam maydanoz yaprağı, ½ ince doğranmış jalapeno biberi, ½ çay kaşığı tuz ve ½ çay kaşığı kimyonla karıştırın. 1 kıyılmış avokadoyu ekleyin. 4 kişiliktir.

IZGARADA
Otlu Mısır Koçanı

Izgarayı orta ateşe ayarlayın. Bir kâsede 115 g (oda sıcaklığında) tereyağını 2 yemek kaşığı taze otlarla (fesleğen, maydanoz, dereotu, kişniş) karıştırın. 8 mısırın yapraklarını ve püsküllerini ayıklayın, ızgarada döndürerek yumuşayana kadar toplam 8 dk pişirin. Otlu tereyağı sürüp tuzlayarak servis edin. 8 kişiliktir.

TAVADA
Kremalı Mısır Taneleri

Orta ateşe aldığınız bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını eritin. İnce kıyılmış 2 arpacık soğanı 3 dk kavurun. 60 ml beyaz şarap ekleyin, 2 dk yavaş yavaş kaynasın. 350 g mısır tanesi ve 80 ml kremayı ilave edin. En az 5 dk daha yoğunlaşana kadar bekleyin. Tuz ve karabiber serpip servis edin. 4 kişiliktir.

MUHAFAZA
Her An Hazır Taze Mısır

Haşlanmış veya ızgarada pişmiş bir mısır koçanının sivri ucu yukarı gelecek şekilde doğrama tahtasına koyun. Bıçakla yukardan aşağıya keserek tüm taneleri ayıklayın ve bir buzdolabı poşetine aktarın. Havasını alıp düz şekilde buzluğa yerleştirdikten sonra ara ara sallayarak tanelerin birbirine yapışmasını engelleyin.

İŞTAH AÇAN DOMATES

İran'da bu yıl içinde yapılan bir çalışma, domatesin içindeki likopenin prostat kanseri hücrelerinin büyümesini engellediğini buldu.

ÇİĞ
Domatesli Sarımsaklı Ekmek

Domatesleri yatay şekilde ikiye doğrayın ve tüm posasını çıkarana kadar rendeleyin. Mini baget ekmeklerini boylamasına ikiye kesin ve kızartın. Üzerine sarımsak dişi sürün, domates, tuz, karabiber ve zeytinyağı ekleyin. 2 kişiliktir.

IZGARADA
Domates-Mozzarella Şiş

Izgarayı orta ateşe ayarlayın. ½ kg kiraz domatesi 1 çay kaşığı tuzla ikiye doğrayın. 3 dal biberiyeyle birlikte tek kullanımlık alüminyum kaba alın, birkaç dk pişirin. Ilıdıktan sonra minik mozzarella toplarıyla çöp şişe dizin. 6 kişiliktir.

TAVADA
Domates Soslu Karides

Orta ateşteki tavada 1'er yemek kaşığı zeytinyağı ve tereyağını ısıtın. ½ doğranmış soğanı 5 dk kavurun. ½ kg kiraz domatesi ekleyip 5 dk daha pişirin. Kıyılmış 1 diş sarımsak ve 450 g karidesi ekleyip birkaç dk pişirin. 2 kişiliktir.

MUHAFAZA
Pratik Yeşil Turşu

Bir tencerede 480 ml su ve 480 ml beyaz şarap sirkesi, 1 yemek kaşığı karabiber, hardal tohumu ve tuzu kaynatıp soğutun. 1 lt'lik 2 kavanoza alın, dereotu, 1 diş sarımsak, yeşil domates ve sirke ekleyin. Ağzını kapatıp soğutun.

MUTFAĞINIZA YENİ MİSAFİRLER GETİRİN

Real Food Heals'dan şef Seamus Mullen kurtarıcı yemekler kadar rutin bozanları da destekliyor.

MOR HAVUÇ

Bir sebze soyucu alın ve salatalara boylamasına tıraşlayın. Pratik turşular yapın. Patates ve balkabağıyla birlikte fırına atın.

REZENE

Rezeneyi tereyağında soteleyin, tavaya bulyonla birlikte biraz beyaz şarap dökün. Piştiğinde limon dilimleri ve ızgara balıkla servis edin.

ÇALI FASULYESİ

Fasulyeleri dilimleyin, acı biber sosu, zeytinyağı ve istediğiniz baharatlarla harmanlayıp, ızgaraya atın. Izgara biftekle servis edin.

VİŞNE

Kinoa, keçi peyniri, nane, fesleğen, kekik gibi taze otlarla hafif bir salata hazırlayın. Balzamik sirke ve nar ekşisiyle bir sos hazırlayın.

DAMAK TAZELEYEN KARPUZ

2016'da yapılan bir çalışmaya göre, iki hafta boyunca her gün ve uzun bisiklet turları yaptığı günlerde karpuz tüketen erkeklerin, yüksek karbonhidratlı içecek içtiklerindeki toparlanma etkisinin aynısını gördükleri bulundu.

ÇİĞ
Acılı Karpuz Çorbası

600 g küp doğranmış karpuzu 120 ml suyla blender'a atın ve süzerek bir kaba alın. İçine 150 g ince doğranmış karpuz, 90 g kıyılmış kırmızı biber, 40 g kıyılmış kırmızı soğan, 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz, 1 kıyılmış jalapeno biberi, 1 lime suyu, 1 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi ve 1 diş kıyılmış sarımsağı karıştırın. 1 saat soğutup tuzlayın. 4 kişiliktir.

IZGARADA
Hellim Kebap

Izgarayı orta ateşe ayarlayın. 225 g hellim peynirini 24 küpe doğrayın. Peynir küplerini 32 karpuz küpüyle birlikte 8 çöp şişe geçirin. Şişlere zeytinyağı sürün ve karabiber serpin. Izgaraya koyun, kapağını kapatın ve 5-8 dk ızgara izi çıkana kadar pişirin. Fesleğen yapraklarıyla süsleyip servis edin. 4 kişiliktir.

TAVADA
Yaz Makarnası

Geniş bir tavayı orta ateşe koyun. 2 diş kıyılmış sarımsağı 2 yemek kaşığı zeytinyağında 2 dk kavurun. 40 g doğranmış kırmızı soğan ekleyip 1 dk kavurun. 450 g pişmiş kelebek makarna, 150 g doğranmış karpuz, 115 g parçalanmış beyaz peynir, 2 dal doğranmış yeşil soğan, 2 doğranmış köz kırmızı biber ve 1 yemek kaşığı maydanoz ekleyin. Tatlandırın, karıştırın. 4 kişiliktir.

MUHAFAZA
Karpuz Granita

750 g küp doğranmış karpuz, 115 g şeker ve 1 lime suyunu blender'a atın. Şeker çözünene kadar 5 dk ara ara karıştırarak bekletin ve 22 cm'lik bir fırın kabına dökün, 1 saat dondurun. Ardından çatalla tırmıklayıp kazıyarak buz kristalleri hâline getirin. Bunu 3 saat boyunca her yarım saatte bir yapın ve servis edin. 8 kişiliktir.

AROMA BOMBASI YABAN MERSİNİ

ABD ve Çin'in 2015 yılında ortak yürüttüğü bir çalışmaya göre, bu mavi orman meyvesi sekiz çeşit hastalık savaşçısı antioksidan içeriyor.

ÇİĞ
Çifte Mavi Salata

2'şer yemek kaşığı zeytinyağı ve balzamik sirke, 1 yemek kaşığı portakal suyu, 1'er çay kaşığı kıyılmış sarımsak ve yeşil soğan, ½ çay kaşığı hardal, tuz ve karabiberi bir kavanoza alıp sallayın. Bir kâsede 8 küçük kâse roka, 50 g ceviz, 50 g yaban mersini ve 60 g parçalanmış küflü bir peyniri karıştırın. Sosu dökün. 4 kişiliktir.

TAVADA
Pratik Mavi Kek

Döküm tavaya tereyağı sürün. 75 g yulaf ezmesi, 40 g tam buğday unu, 35 g doğranmış badem, 2 y.k. esmer şeker ve 1 ç.k. tarçını bir kapta karıştırın. Karışımdan 2-3 y.k. kadarını 300 g yaban mersiniyle karıştırıp tavaya alın. Kalanı 115 g tereyağıyla karıştırıp ilave edin ve biraz yaban mersini serpiştirip fırına atın. 175 derecede 30-35 dk pişirin. 8 kişiliktir.

IZGARADA
Yaban Mersinli Izgara Peynir

2 dilim ekmeğe tereyağı sürün. Dilimlerden birine ince kesilmiş Brie (Fransız) peyniri, 50 g hafifçe ezilmiş yaban mersini, birkaç dal roka koyup, tuz ve karabiber serpin, üzerine bir ince Brie dilimi daha ekleyin. Diğer ekmekle kapatın. Orta ateşe ayarlanmış ızgaraya atıp her iki tarafını da 4 dk pişirin. İkiye kesin ve silip süpürün.

MUHAFAZA
Yaban Mersini Pestili

Fırını 80 dereceye ayarlayın. Fırın tepsisine bir yağlı kâğıt serin. Blender'da 300 g yaban mersini, 1 y.k. bal ve 2 ç.k. limon suyunu karıştırın ve tepsiye 3 mm kalınlığında serin. Sıkı, yapışkan bir kıvama gelen kadar 5 saat pişirin, fırın kapağını açık bırakıp bir gece öyle bekletin. Makasla pestili şeritlere bölün ve arasına yağlı kâğıt serin. 5 porsiyon.

Yemek styling: Eugene Jho/Plum Reps, yardımcı styling: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists; MICHAEL BRANDON MYERS (ikonlar)

NEFİS DÜRÜMLER

Ağır ve yağlı olduğu için kötü şöhretli dürümü, kaçamak listesinden çıkarıp antrenman sonrası öğününe taşıyoruz. Fitness hedeflerinize göre stratejik malzemelerle doldurulmuş bu iki burritoyu deneyin.

KAŞLARI ŞİŞİREN VE ZAYIFLATAN BURRITO

KAS GÜCÜ KAZANDIRAN DÜRÜM

YÜKSEK ENERJİLİ EKSTRALARLA VÜCUDUNU GELİŞTİR

Fast food meraklıları Meksika mutfağını da tortilla ekmeğiyle hazırlanan en favori sokak lezzetlerinden burrito'yu da çok iyi bilir. Ama doğru malzeme seçimiyle bu sokak lezzetini ideal bir spor sonrası yemeğine çevirebilirsiniz. Organik biftek ve siyah fasulyelerin başta olduğu malzeme listesi yüksek protein içeriğiyle kas inşa etmenize yarıyor. Esmer pirinç ilavesi de kasları büyütmeye yardımcı ekstra 170 kaloriyle (sadece 1 g yağa karşılık) birlikte günlük manganez ihtiyacınızın yüzde 45'ini karşılıyor. Bu da fasulyelerden alacağınız proteininin metabolizasyonunu destekliyor. Bu dürüm iştah kabarttığı gibi akıllıca seçilmiş dolgu malzemeleriyle kasları da kabartıyor.

MALZEMELER

- 2 yağsız biftek (her biri 200 g)
- 150 g siyah fasulye
- 1 beyaz soğan, doğranmış
- 1 diş sarımsak, doğranmış
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 yeşil acı biber, doğranmış
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 lime suyu
- 50 g marul, kıyılmış
- 1 tam tahıllı tortilla ekmeği

KAS YAPAN EKSTRALAR

- 100 g esmer pirinç
- 100 g Meksika fasulyesi
- 200 g süzme yoğurt

HAZIRLANIŞI 2 KİŞİLİK

1/ PİRİNCİ HAŞLA

Bifteği pişirmek için can atıyorsunuz ama pirinçle başlayın zira zaman alıyor. Kaynar suyla dolu tencereye pirinci boşaltın, kısık ateşte 10 dk haşlayın. Süzün, kapaklı bir kaba alıp bekletin.

2/ IZGARAYA GEÇ

Izgara tavayı yüksek ateşe alın, bifteğe tuz ve karabiber serpin. Bir tarafını 5 dk pişirip diğer tarafını istediğiniz pişme derecesine ulaşıncaya pişirin. Tavadan alın, dinlendirin ve iri dilimlere kesin.

3/ FASULYEYİ ISIT

Kuru baklagiller yerine konserve kullanarak süreden kazanın. Konserveyi olduğu gibi tencereye döküp öyle ölçün. Artanı ertesi gün salata yapmak için ayırın. Tencereyi 4-5 dk ısıtıp süzün.

4/ DÜRÜMÜ SAR

Soğan ve sarımsakları kavurun, biftek dilimleri, baharat ve lime suyunu ekleyin. Tortilla'yı tavada ısıtın, malzemeleri marul ve süzme yoğurtla birlikte ekmeğe sarın. Acı sos da dökebilirsiniz.

GÖBEK ERİTEN DÜRÜM

YAĞ YAKMAK İÇİN KARBONHİDRAT VE KALORİDEN KIS

MALZEMELER

- 2 yağsız biftek (her biri 200 g)
- 150 g siyah fasulye
- 1 beyaz soğan, doğranmış
- 1 diş sarımsak, doğranmış
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 yeşil acı biber, doğranmış
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 lime suyu
- 50 g marul, kıyılmış
- 1 tam tahıllı tortilla ekmeği

ZAYIFLATAN EKSTRALAR

- 2 domates
- ½ kırmızı soğan
- 1 tutam kişniş
- 2 jalapeno biberi
- 150 g mısır

Yağsız beslenmek için lezzetten ve zevkten mahrum kalmak zorunda değilsiniz. Mutfakta kısa bir mesaiyle bu işin üstesinden gelebilirsiniz. Meksika dürümü burrito'nun bu modern yorumu damakta iz bırakan aromasını yağ ve şekere değil, baharat karışımına borçlu. Bu sayede kalori aşımına gitmeden 200 g'lık bifteğin tadını çıkarabilirsiniz. Metabolizma ateşleyici olarak bilinen acı biber ve toz biberin yanında tarifte yer alan mısır, açlığı kontrol altına alan kompleks 14 g karbonhidrat (ve 1 g'dan daha az yağ) içeriyor ki bu da bir sonraki HIIT seansında ihtiyacınız olan enerjiyi sağlıyor. Ve günlük lif ihtiyacınızın yüzde 12'sini karşıladığı için son ısırığınızdan sonra canınızın tatlı çekmeyeceğini garantiliyor. İnsülini ve kan şekerini düzenlemeye yardımcı kişniş tortilla ekmeğini dengeleme işini üstleniyor.

HAZIRLANIŞI 2 KİŞİLİK

1/ ÖNCE SALSAYA GİRİŞ
Salsa sosu yapmakla başlayın çünkü spor salonundan çıktıktan sonra ızgara etin kokusu sizi deliye çevirebilir. Domates, soğan, kişniş ve jalapeno biberini ince ince kıyın ve bir kâsede karıştırın.

2/ BİFTEĞİ PİŞİR
Sıra eti pişirmekte. Izgara tavayı yüksek ateşe koyun. Bifteği tuz ve karabiberle tatlandırın ve ızgaraya atın. İstediğiniz pişirme derecesine kavuştuğunda iri parçalar hâlinde dilimleyin.

3/ TEK LOKMALIK PARÇALAR
Siyah fasulye konservesini olduğu gibi tencereye boşaltın. Orta ateşte 4-5 dk ısıtın, suyunu süzün ve artan fasulyeyi başka bir öğün için saklayın. Mısırın suyunu süzün ve ilave edin.

4/ YAĞSIZ VE TEMİZ
Soğan ve sarımsakları kavurun, biftek, yeşil acı biber, kırmızı toz biber ve lime suyunu ekleyin. Mısır ve fasulyeleri de ilave edin. Tortilla'yı tavada ısıtın, malzemeleri marul ve salsa sosuyla sarın.

SPORCU BESİNLERİNİ KENDİN HAZIRLA

Marketten almayın, kolay tariflerimizle kendiniz yapın.

Yazı: Derya Kuş Yavuz

Raftan alıp sepete atmanın pratikliğiyle yarışamaz, biliyoruz. Ama beslenme programınızda yer alan bazı hazır gıdaları evde kendiniz yaparsanız, katkı maddelerinden korunursunuz, spor salonundaki emeklerinizi avuç avuç şekerle sabote etmezsiniz ve kendi işini kendi gören, maharetli bir adam olursunuz.

YERFISTIĞI EZMESİ

Size zayıflama sözü vermez ama iki yemek kaşığında (32 g) 8 g protein içerir. Doymamış yağlar konusunda bonkör ve birçok tarife girebilecek esnekliğe sahiptir.

MALZEMELER

- **450 g** tuzsuz çiğ yerfıstığı, kabuğu ayıklanmış
- **½** çay kaşığı tuz
- **1-2** yemek kaşığı fındık yağı veya zeytinyağı
- **1-2** yemek kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Yerfıstıklarını mutfak robotundan önce 10 dk fırına atarak hafifçe kavrulup renklerinin dönmesini bekleyin. Yerfıstıkları ısındığında içindeki yağı ortaya çıkaracağından robotta işinizi kolaylaştırır ve daha kavrulmuş bir tada sahip olur. Fırından çıkarıp diğer malzemelerle birlikte robota alın ve birkaç dakika çalıştırın. (Eğer parçacıklı olmasını isterseniz, henüz fıstıklar iri parçalı aşamadayken 2-3 yemek kaşığı kadar kenara ayırıp en son ilave edin.) Mutfak robotunu 1 dk arayla durdurarak bir spatulayla karıştırın, tekrar ezmeye devam edin. İstediğiniz kıvama geldiğinde durdurun, kapaklı bir kavanoza alıp buzdolabına koyun. Bu şekilde birkaç hafta (tabii eğer kalırsa) bekletebilirsiniz.

ŞEKER VE KORUYUCU VAR

Hazır satılan yerfıstığı ezmelerinin bazıları sadece yüzde 60 yerfıstığından oluşuyor; gerisi mısır şurubu, bezelye proteini ve çeşitli kimyasallar içeriyor. Toronto Üniversitesi'nden beslenme araştırmacısı Dr. Cyril Kendall, yerfıstığı ezmenizin sodyum değerine ve hidrojenize yağ içerip içermediğine de bakmanızı söylüyor.

MARİNE SOSU YAPIN

65 g yerfıstığı ezmesini 2 yemek kaşığı su, 1 yemek kaşığı soya sosu, 1 çay kaşığı pirinç sirkesi, ½ misket limon suyu, 2 çay kaşığı şeker ve birer tutam tuz, karabiber ve kırmızı toz biberle blender'a atın. Tavuğu fırına ya da ızgaraya atmadan önce bu sosta en az bir saat marine edin.

Fotoğraflar: *Men's Health* Arşivi

BADEM SÜTÜ

Süt ürünlerine alerjiniz veya intoleransınız varsa ya da vegan besleniyorsanız, daha besleyici ve lezzetli bir içecek bulamazsınız.

MALZEMELER

200 g çiğ badem
1 lt su

HAZIRLANIŞI

Bademleri su çekmesi için bir kaba alın, üzerine bir miktar ılık su ilave edip 8 ila 12 saat bekletin. Bademleri durulayın (bu aşamada isterseniz gevşeyen kabuklarını soyabilirsiniz). Ardından 1 lt suyla beraber blender'a atın. İstediğiniz yoğunluk ayarına göre su miktarını azaltıp artırabilirsiniz. Bir süzme bezi veya tülbendi geniş bir kabın üzerine serin, kabın kenarlarından sarkan kısımları paket lastiği veya iple sabitleyin. Bademli karışımı bezin üzerine boşaltın, ipi çıkarıp bezi minik bir bohça hâline getirip kalan sütün de kaba boşalması için iyice sıkın. Bezin içinde sadece katı hâldeki badem posası kalmalı. Bezden süzülen badem sütünü tekrar süzgeçten geçirin ve ağzı hava almayan bir şişeye boşaltın. Buzdolabında 3-4 gün saklayabilirsiniz.

BADEM TEK ŞIK DEĞİL

Badem yerine ceviz, kaju veya fındık da kullanabilirsiniz. Ünlü şef Jamie Oliver fındık ve yerfıstığı için 8 saat, ceviz için 4 saat, kaju içinse 2 saat bekletmenin yeterli olacağını söylüyor.

POSAYI DEĞERLENDİR

Sıktığınız bezin içinde kalan badem posasını hatırlıyor musunuz? Onu badem unu olarak değerlendirip protein pancake'i yaparken değerlendirebilirsiniz. Sadece kurutun, tekrar öğütün ve kapaklı bir kavanoza alın.

GRANOLA

Kahvaltıyı atlamak, sabah evden erken çıkmanın yanında kilo almanın ve dikkat dağınıklığının da kestirme yoludur. Ev yapımı granola ise güne dengeli ve güçlü başlamanızı sağlar.

MALZEMELER

270 g yulaf ezmesi
45 g tuzsuz kavrulmuş badem
3 yemek kaşığı keten tohumu
1 çay kaşığı toz tarçın
115 g buğday rüşeymi
3 yemek kaşığı bal
240 ml su
3 yemek kaşığı kuru cranberry
3 yemek kaşığı hurma, doğranmış
2 yemek kaşığı kuru üzüm

HAZIRLANIŞI

Fırını 175 dereceye ayarlayın. Geniş bir kapta cranberry, hurma ve üzüm dışındaki tüm malzemeleri karıştırın. Fırın tepsisine yağlı bir kâğıt serin. Karışımı tepsiye iyice yayın. Her 15 dk'da bir karıştırarak 90 dk fırında pişirin. Granolanın kahverengi rengi alıp kıtırlaşmasına izin verin. Eğer 90 dk'da yeterince kıtırlaşmazsa 15 dk daha fırında bekletin ama yanmaması için tetikte olun. Tepsiyi fırından çıkarın ve soğumaya bırakın. Ardından kuru cranberry, hurma ve üzümü ilave edip karıştırın.

ŞEKERE DİKKAT

Market raflarında çoğu granola ve granola barı (hatta organik olanları bile) sıradan bir şekerli atıştırmalık kadar şeker içerebiliyor. Bu da tam olarak granolayı tercih etme sebebinizi boşa çıkarıyor. Yulaf, kompleks karbonhidrat ve proteinden zengin kuruyemişlerle sabah antrenmanını desteklediğinizi veya öğle yemeğine kadar açlığınızı ve kan şekerinizi kontrol altında tutacağınızı düşünürken, yüksek şeker içeriği tüm denklemi bozuyor. Sahra Çölü'nde koşulan 243 km'lik dünyanın en zorlu yarışlarından Marathon des Sables'i tamamlayan Michelin yıldızlı şef Tom Aikens da kendi granolasını yapıyor ve pazar günlerinin bu iş için ideal olduğunu söylüyor.

6-Pack İçin 6 Süper Besin

Antrenman işin sadece yarısı. Online beslenme koçu Joe Wicks'in kurtarıcı besinlerini alışveriş listesine alın ve yazın rehavetinden sıyrılıp, sonbahara giriş yapan en fit adam siz olun. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

AÇLIĞI BASTIR

Kuruyemişler sağlıklı yağları beslenme planına dâhil etmenin en iyi yollarından biridir. Bu yüzden badem Wicks'in temel besin maddesi gibidir. *European Journal of Clinical Nutrition*'a göre nispeten düşük kalorisi (10 bademlik bir porsiyon yaklaşık 60 kalori ve 2 g karbonhidrat içeriyor) ve yüksek lif içeriği açlık hissini azaltırken kan şekerini kontrol altında tutuyor.

MAKİNEYİ YAĞLA

Bir kaşık Hindistan cevizi yağı olmadıkça 15 dakikalık zayıflama videoları eksik kalır. Bu yağın yüzde 60'ı orta zincirli trigliseritlerden oluşuyor ki bu hızla enerjiye dönüşüyor. Kulağa karbonhidrat gibi gelse de kan şekerini yükseltmiyor. American Society for Clinical Nutrition'ın yürüttüğü çalışma, zeytinyağı yerine orta zincirli trigliseritleri tüketenlerin daha çok yağ kaybettiğini buldu.

YAĞI GERİ AL

Sağlıklı yağlar testosteron üretimini destekliyor. Bir çalışmada, yağsız diyet yapan erkekler tekrar yağ almaya başladıklarında hormon seviyeleri yeniden yükseldi.

BAHARAT YOLUNDAN GİT

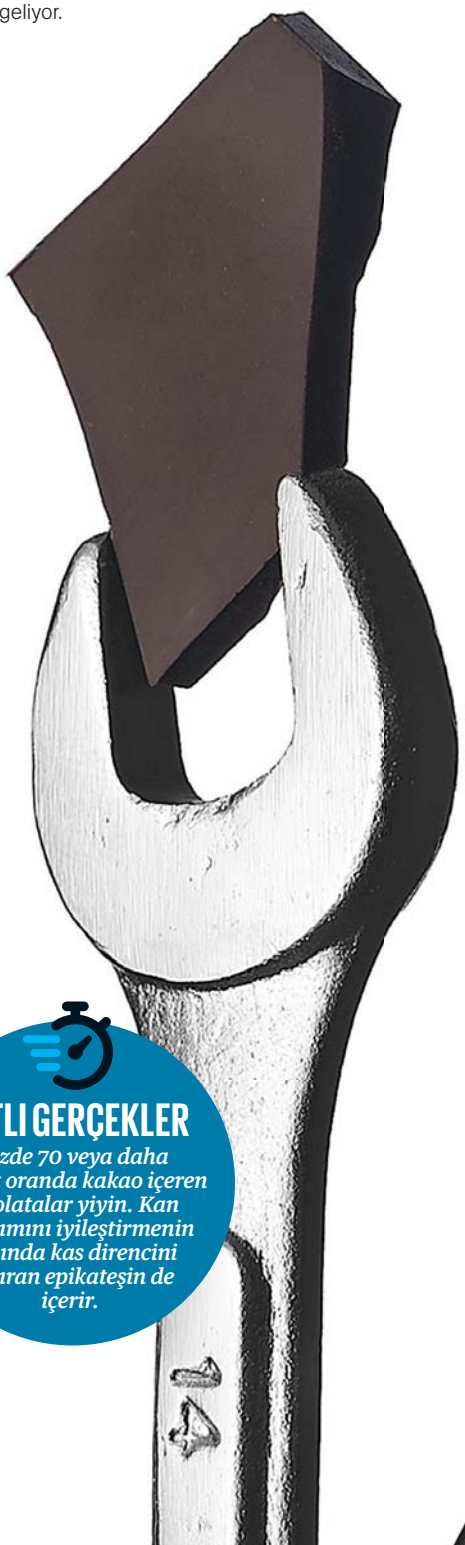
Kaçırılan antrenmanları telafi etmek için yemeklerinizde anason baharatını kullanın. Anason shikimic asit kaynağı ve *Journal of Medical Virology*'de yer alan bir çalışma bunun bağışıklığı güçlendirdiğini buldu. Proteinin daha iyi özümsenmesini ve sindirim enzimlerini harekete geçirmesini sağlıyor, bu da vücudunuzun kasları besleyen makro besin öğelerinden daha fazla faydalanmasına yardım ediyor.

FAZLA KİLOYU DEL GEÇ

Wicks antioksidanla dolu yabanmersinini smoothie ve yulaf lapalarına ekliyor. Bu alışkanlığa bizden de tam destek. Yeni yağ hücresi oluşumunu engelleyen polifenoller bakımından zengin olduğu gibi halihazırdaki yağ hücrelerini yakan kateşin de içeriyor. Iowa Üniversitesi yabanmersinin dışındaki ursolic asitin kas yıkımını engellediğini buldu. Yani kiloyu doğru yerden kaybetmenizi garantiliyor.

KALBİNİ SAĞLAM TUT

Wicks'in de canı tatlı çekiyor ve böyle zamanlarda ağzına doğal flavonoidler içeren birkaç parça bitter çikolata atıyor. California Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, her gün bir porsiyon bitter çikolata tüketmenin damar fonksiyonlarını güçlendirdiğini ve antrenman sırasında kaslara daha çok oksijen taşınmasını sağladığını buldu. Bu da daha iyi performans ve daha kısa sürede toparlanma anlamına geliyor.



TATLI GERÇEKLER

Yüzde 70 veya daha yüksek oranda kakao içeren çikolatalar yiyin. Kan dolaşımını iyileştirmenin yanında kas direncini artıran epikateşin de içerir.

YEŞİLLİKLERİ SABİTLE

Minyatür ağaç formundaki brokoli de Wicks'in favori sebzelerinden. US Diabetes Association brokolideki sülforafan maddesinin vücutta kahverengi yağ -kalori yakan yağ türü- üretimini artırdığını buldu. Brokoli kan şekerini dengeleyen krom bakımından da iyi bir kaynaktır. Bu sayede enerji seviyenizi yüksekte tutar ve bu enerjiyi atmak için Wicks'in yüksek yoğunluklu egzersizlerine ihtiyaç duyarsınız.

Yazı: Michael Jennings

Derin Uyku Diyeti

Yatmadan önce stratejik besinler tüketerek bir türlü dalamadığınız rüyalar alemine hızla akıp gidebilir ve orada daha uzun kalabilirsiniz. Uyku reçeteniz aşağıda.

	BESİN	FAYDALARI	TÜYO
1	**Cheddar Peyniri**	Triptofan deyince akla hemen hindi gelir. *The Sleep Solution* kitabının yazarı W. Christopher Winter bu amino asidin vücudun melatonin üretmesine yardımcı olduğunu, bunun da bünyeye rehavet çökmesini sağladığını söylüyor. Ve cheddar peyniri hindi etinden yüzde 60 daha fazla triptofan içeriyor.	Akşamları dört minik küp şekilde doğranmış cheddar atıştırın.
2	**Ceviz**	Dr. Winter, cevizin bir taşla iki kuşu, yani triptofan ve melatonini vurduğunu söylüyor. Yerel üretim ceviz bulmaya çalışın. Yoksa, çoğunluğu Şili'den gelen ithal cevizlere kaldınız. Kenarları kırık ve soyulmuş ceviz içleri yerine, tazeliği, tadı ve besin değerini daha uzun koruyabilmesi için kabuklu ceviz satın alın.	Peynirle birlikte bir avuç yiyin veya akşam yiyeceğiniz yulaf ezmesine ekleyin.
3	**Vişne Suyu**	Uyku hapınız gibi düşünün. *European Journal of Nutrition* dergisinde yer alan bir çalışmada, yedi gün boyunca her gece yatmadan ve her sabah uyandığında en az 28 ml vişne suyu içen kişilerin gece uykularının ortalama 40 dk uzadığı görüldü. Doğru bildiniz, melatonini tetikliyor.	Daha doğal ve yüzde yüz vişne içeren bir vişne suyu için evde kendiniz hazırlayın.
4	**Karalahana**	Bir küçük kâse pişmiş kale (son yılların süper yeşilliği) ile kıyaslarsak, aynı miktarda karalahana üç kat daha fazla kalsiyum içeriyor. Kalsiyum triptofanın melatonine dönüşmesine yardım ediyor. Karalahanayı sarımsakla soteleyin veya çorbalara katın. Karalahana pesto bile yapabilirsiniz.	Günün hangi vakti yerseniz yiyin uykuya pozitif etkisi değişmiyor. Yeter ki yiyin.
5	**Yasemin Pirinci**	*American Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, yatmadan dört saat önce 200 gram sebzeyle birlikte 600 g pişmiş yasemin pirinci tüketen erkekler, yasemin pirinci yerine klasik bir pirinç cinslerinden birini yiyenlere oranla iki kat daha hızla uykuya daldılar.	Aromasını Asya yemeğinde değerlendirin veya marula sarıp marul dürüm yapın.

S: GEÇ YEMEK İÇİN NE ZAMAN ÇOK GEÇ?

C: Yatmadan iki ila üç saat önce akşam yemeğini tamamlayın. Arizona Üniversitesi Sleep and Health Research Program direktörü Dr. Michael Grandner, o saatten sonra yediklerinizin midenize ulaşamayacağını ve asit reflüsü olarak sonuçlanacağını söylüyor. Aç yatmak da uyku kalitenizi bozacağından, böyle zamanlarda 150 kalorinin altında bir atıştırmalıkla çözüm bulmanızı söylüyor. Küçük bir kâse yulaf ezmesi işinizi görür.

Yemek styling: Chris Lanier/Apostrophe, yardımcı styling: Paige Hicks; BROWN BIRD DESIGN (illüstrasyon)

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

İLK RANDEVUDA AYAKLARINI YERDEN KES

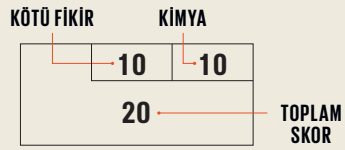
Üç haftada dokuz farklı kadınla ilk randevusuna çıkan bir adamın kaleminden, flört ettiği kadınlardan ve ilişki uzmanlarından aldığı yorumlar. Bu deneme yanılma oyunu size de rehber olsun.

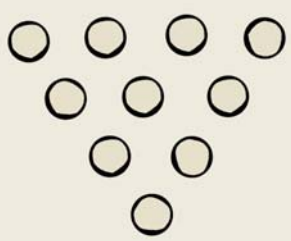
Derleyen: Aysun Uzunsoy

Yeni bir kadınla çıkmaya başladığımda yaptığım bir hamlem vardı. Çok ince düşünülmüş olmasıyla gurur duyardım. Hareketimin adı "çak yaparken el ele tutuşmak" idi. Stratejik şekilde yapılmış bir dizi çak yapma eylemi içeriyordu. Her biri onun ilgisini ölçmek için havada biraz daha uzun süre kalıyordu. Eğer avuçlar 1 saniyeden daha uzun süre temas halinde kalmaya başlarsa, parmakları da kenetliyorsun. İşte, çak yapma hareketi el tutuşmaya dönüştü! Suratınızda anlamaz bir ifade oluştuysa, ilk buluşmada flört oyunumun ne kadar zavallıca olduğunu anlamışsınızdır.

Yazı: KIT FOX

FOTOĞRAF: LEVI BROWN





Bu hareket sadece bir kez işe yaradı. Lise ikideydim, bizim evdeki mor koltuğa tünemiş dizi izliyorduk. Elimi onun eline kenetlemiş dururken, kendi kendime şunu dediğimi net hatırlıyorum: Bu işi biliyorsun oğlum!

Üç hafta sonra okulun bahar dansında sahnede terk edildim.

2017 yılına gelelim: Şimdi 25 yaşındayım, bekârım ve Tinder'da 25 tane fotoğrafı sağa sola attıktan sonra seçeneklerimin tükendiği, küçük bir ilçede yaşıyorum. Söz konusu hamlemin işe yaradığı tek seferin üzerinden dokuz yıl geçmişti. Çıktığım en son ilk randevu ise sekiz ay önceydi. Tam da bu yüzden, elinizde tuttuğunuz derginin editörleri beni uzman tavsiyeleriyle donatıp, birbirinden farklı randevulara yolladı. Çok şey öğrendim ama evrensel bir gerçek öne çıkıyor: Erkekler ilk buluşmada çuvallıyor. Hem beklentilerimiz yüksek oluyor hem de gerekli planlamayı yapmaktan aciziz.

Tek bir amacımız olmalı, o da eğlenmek. Hem kaybedecek daha az şeyiniz olur hem de üzerinizdeki baskı azalır. Avuç içlerinin temas süresine daha az kafayı takarsınız ve karşınızdaki kadını gerçekten tanımaya odaklanırsınız. Şimdi size bu dokuz randevuluk serüvenimi anlatacağım. Siz mesajları alırsınız.

Randevu 1	Randevu 2	Randevu 3	Randevu 4
Kitabevi	**Skandala Bir Kala**	**Sanatçı**	**Oyun**
8 4	2 5	7 7	3 5
12	7	14	8
Romantik komedi senaristlerine sesleniyorum: Bu tamamen benim telifli fikrim. Kadınla bir kitabevinde buluşun, laflayın ve 15 dakika içinde birbirinize bir kitap almak üzere anlaşın. Bunun için ahşap döşemeleri olan küçük, tatlı bir kitapçı seçtim. Biraz erken gittim, ortamın çok sessiz oluşu beni biraz endişelendirdi. Herkese duyurmadan konuşmak biraz zordu. Beklediğim kadın Caroline geldi ve arka taraftaki kafeye geçtik. Arkada çalan hafif klasik müzik bizi de rahatlatmıştı, sohbet su gibi akıp gitti. 45 dakika boyunca en sevdiğimiz yapıtlardan ve en son okuduğumuz kitaplardan bahsettikten sonra, bu randevunun ilginç sonunu ona söyledim.[1] Bence harika bir fikirdi. O buluşmadan elinde bir kitapla ayrılıyordu, ben de onu tekrar aramak için bir bahaneyle.	Stanford Üniversitesi'nden iki öğrenci 1996 yılında oturup, dünyanın her yerinden bilgiye ulaşabilmek için Google'ı yarattı. Bundan 20 yıl sonra ben ise, popüler bir restoranın çalışma günlerini Google'dan araştırmaktan acizdim. Daha önce hiç görmediğim bir kadınla buluşmak için sözleştiğim restoran, pazartesi günü kapalıymış. Şansıma Shelby inanılmaz rahat bir kadın çıktı, başka bir restoran önerdi. Ben koşturmaktan kan ter içinde kalmışken, onu barda su içerken buldum.[2] Bu karışıklığı avantaja çevirmek için, o semte yeni taşındığımı anlattım. Böylece semtin güzelliklerinden, yemeklerinden ve çocukluğumuzdan konu açıldı. Sohbet tatlıydı ama, bir yandan aklından şunu geçiriyor olmasından korkuyordum: "Adam Google'da araştırma yapmayı bile akıl edemiyor."	Clara hakkında bildiğim tek şey, üniversitede sanat okuduğuydu. Uzmanlar kadının ilgi alanlarına uygun bir randevu planlamamızı öğütler; ben de bir alışveriş merkezinde düzenlenen resim çizme atölyesine gidelim dedim.[3] Biraz kötü bir fikirdi. Sonradan öğrendim ki, Clara kişisel resim sergisi açmış, profesyonel bir ressamdı. Ben de randevu boyunca resimden anlamayan hödüğü oynadım. Ben ona sevdiği sanat akımlarını, ressamları falan soruyordum, o ise bana fırçayı nasıl tutmam gerektiğini gösteriyordu. Üniversitede kendi sınıfına ders verecek seviyede olması önemli değildi, benim komik sorularımla eğleniyordu. Sessizlik olduğundaysa eğitmenin kötü şakaları durumu kurtarıyordu. Dersten çıkarken bende yetenek olup olmadığını sordum, olmadığını söyledi.	Bazı fikirler kâğıt üzerinde harika durur, uygulamaya koyunca işler değişir. En başta anlattığım çak yapma tekniği gibi. Bu maç randevusu da bir diğeri. Stephanie ile bir cumartesi günü bizim yerel hokey takımının maçında buluştuk. Problem 1: oturma düzeni. Koltuklar daracık ve dip dibe tabii. İlk periyotta favori takımlarımızı konuşup sohbet ederken, maça geç kalan ve sürekli önümüzden geçen tiplerin popolarıyla göz göze gelmek zorunda kaldık. Problem 2: saat. Buz pistinin üstünde asılı, resmen randevumuzun bitişi için geri sayım yapıyordu. Sohbet koyuysa (ki bizimki öyleydi), sorun yok tabii. Ama üçüncü periyoda geldiğinizde konuşacak şeyiniz kalmadıysa, saatler düşmanınızdır.[4] Antrenör sohbet performansımın son düdüğe kadar dayanamadığını söyler, beni oyundan alırdı.

1. "Bu fikre bayıldım ama ben olsam sırasını değiştirirdim. Kitap alma fikrini en baştan söyle. Kitap seçimi konusu sohbete başlamak için daha ideal bir taktik. – *Trish McDermott, ilişki koçu* **2.** "Görevin: Anlık beceriksizliklerden sıyrılmak için sempatikliğini kullan. Aksilikler olur, önemli olan durumu kurtarırken nasıl göründüğün; tatlı, komik veya gergin olup olmadığını belirleyen şey bu." – *McDermott* **3.** "Esasında çok eğlendim. Randevunun bir aktiviteyle geçmesi fikri güzeldi. Öğle veya akşam yemeğinde öylece oturup, içki yudumlayarak birbirine bakmayı pek sevmem." – *Clara, 25* **4.** Ortamı biraz ısıtmak mı istiyorsun? Google'a "Sizi aşka götürecek 36 soru" yazıp arat. Psikolog Arthur Aron'ın yaptığı bir deney sonucu, kişilerin birbirlerine açılmalarını ve yakınlaşmalarını sağladığı tespit edilen bu soruları sor. **5.** Aktiviteli bir randevu daima artı puandır. Ama mesela uygunsuz bir saatte, ıssız bir ormanda

	Randevu 5	Randevu 6	Randevu 7	Randevu 8	Randevu 9	BONUS Randevu 10
	Koşu	Ev Avantajı	Caz Kulübü	Kurs	Brunch	Kötü Fikir
	7 5	2 2	5 9	8 7	5 6	4 10
	12	4	14	15	11	14
	Akşam koşusu, fiziksel rahatsızlıkların baş gösterme olasılığı hayli yüksek bir aktivitedir, hele ki nasıl hazırlık yapılacağını bilmiyorsanız. Akşamın soğuğunda burnumdan şelale gibi akan sümük mü dersiniz, akşam yemeğinde yediğim baharatlı Çin yemeğini sindirmeye çalışan bağırsaklarımın gürültüsü mü. Bu randevu kumar oynamak gibiydi: Yüksek risk, yüksek ödül.[5] Ödülüm, çıktığım kadınla 6,5 km boyunca sohbet etme fırsatıydı. Gece olduğu için yansıtmalı sarı renk bir yelek giymek zorunda kalmıştım ama aynı zamanda yıldızları görebiliyorduk. Burnumdan sızan damlaları ve bağırsaklarımda yükselen gaz basıncını saymazsak,[6] ortam gayet romantikti. Koşudan sonra pancake yemeğe gittik. Çünkü hiçbir yiyecek pancake kadar romantik değildir.[7]	Bizim semtte eski bir ahırın renove edilerek dönüştürüldüğü bir bar var. Süper ışıklandırılmış tavanı ve geniş bira seçkisiyle güzel bir yer. Tinder'dan tanıştığım Katherine, buraya götürdüğüm üçüncü kadın. Çünkü evdeyim ve kendimi güvende hissediyorum.[8] Ama bu randevu pek parlak geçmedi. Beş dakika havaların durumundan konuştuk. Ben ilk biramı bitirirken, onun kokteylinden sadece birkaç yudum aldığını fark ettim. Sohbet ağır aksak devam ediyordu. Sonra anladım ki, hissettiğim rehavetin sebebi tanıdık bir yerde olmamdı. İlk randevuda biraz yabancılık çekmek, daha atik ve heyecanlı davranmak için gerekli. Randevunun sonunda, ona tek kolumla sarılıyorum çünkü el mi sıkışmak isteyeceğini yoksa tamamen mi sarılacağını kestiremiyorum.	Sporcular trans haline geçtikleri anlardan bahsederler. İşte ben tam o anı yaşıyorum. Belki caz müziğin etkisiydi, belki kalın cam bardaktan içtiğim kokteylimin. Ama tahminime göre sebebi şuydu: *MH* stil ekibinin bana giydirdiği spor ceket ve dar kesim jean.[9] Bu geceye kadar, şık giyinmenin insanın özgüvenini nasıl yükseltiğini bilmezdim. Şakalarım daha sivri çıktı. Grubun çaldığı bir parçanın adını mucizevi bir şekilde hatırlayıp söyledim. Yediğimiz atıştırmalıkları hiç oraya buraya dökmedim. Karen ve ben müthiş bir uyum yakaladık. Bir sürü ortak nokta keşfettik; benim gibi Star Wars hayranıydı ve şaşırtıcı bir şekilde futbol seviyordu. Ama asıl sihrin giydiğim kıyafette yattığına inanıyorum. İyi hissediyordum ve sanırım bunun nedeni bayağı hoş görünmemdi.	Bjorn adlı Norveçli bir adamın, Rachel'la çıktığım randevuyu kurtaracağı kimin aklına gelirdi ki? Bu kez bir makarna yapımı kursundayız, dört kişilik masamızda hamurumuzu karıştırıp yoğuruyoruz. Şarabımızı yudumlayıp, çekingen bir şekilde ilk sohbetimizi yapıyoruz.[10] Sahneye Bjorn ve onun da ilk kez buluştuğu Austin giriyor. Bjorn masaya herkesi daha yakından tanımak için dostça sorular atıyor. Dizginleri eline alıp sohbete yön veriyor, bu sayede ben de gevşiyorum ve sorular sormaya başlıyorum. O gün öğrendim ki, ilk buluşmadaki çiftlerin hep birlikte sohbet etmesi daha kolay olabiliyor. Yaptığımız makarnayı pişirip yiyoruz ve birbirimize komik ilk randevu hikâyeleri anlatıyoruz. Bjorn küçük grubumuzun bir fotoğrafını çekiyor, daha sonra bana yollayıp iyi şans diliyor.	Neden randevulara çoğunlukla akşam çıkarız? Programı ayarlamak daha kolay olduğu için veya belki de karanlığın pek beğenmediğimiz yerleri gölgeye boğmasını rahatlatıcı buluyoruz. Hep tıraş etmeyi unuttuğum ense kıllarım gibi. Bir de gecenin kendine has bir romantizmi var. Sarah ile buluşmak için bir pazartesi günü brunch'ını seçtim. Nedenim, daha ucuza gelmesi. İkimiz de kahve ve çay ısmarlıyoruz, sonuçta gün ortası içki içemezdik. Ayrıca Sarah'ın öğleden sonra planları vardı ve vaktimiz kısıtlıydı. Bu az zamanda en iyi soruları sormak için çabalamamıza neden olmuştu. Konu başlıklarımız süper anlamlıydı: Hayalimizdeki tatil, ideal iş, en iyi Harry Potter kitabı.[11] Gündüz buluşmanın avantajı ne oldu derseniz, akşam bir başka randevu daha ayarlayabilme fırsatı derim.	İlk buluşmada sosisli sipariş etmeyin. Aynı anda hem sohbet edip hem de elinizdeki sosisliyi usturuplu şekilde yemeniz mümkün değil. Hele yanında bira hiç içmeyin! Buluştuğunuz kadın yeni işini anlatırken, siz geğirtinizi bastırmakla uğraşırsınız. Bol mezeli bir akşam yemeğine gidiyorsanız da, her renkten yemeğin ağzınıza gidip geleceği bir ortamda, siz siz olun bembeyaz kıyafetler giymeyin. Minik bir parçanın üstünüze düşüp, sizi mora veya sarıya boyaması ihtimali çok yüksek olur. Sonra tüm akşam gözünüz o lekeye takılır. Ve ne yaparsanız yapın, ne olursa olsun, kadına hesap ödetmeyin. Elinize kibarca dokunup, "Bu kez benim sıram" dese bile. Ben bunların hepsini yapıyorum. Ama artık önemi yok. Çünkü ikinci buluşmadayız. Kiminle olduğunu siz tahmin edin.[12]

seninle koşmaya davet etme." **6.** "Eğer bir kadın eğleniyorsa, neleri görmezden gelebileceğine inanamazsınız." *– McDermott* **7.** "Pancake'e bayılırım! Yemeğe çıkıp sohbet etmek en klasik ama en güzel randevu biçimidir bence." *–Katie* **8.** "Yenilikçi olmak daha çekici bir özellik. Birlikte yeni bir şeyler keşfetmenin keyfi başka." *– Nora DeKeyser, çöpçatanlık servisi çalışanı* **9.** "İki dirhem bir çekirdek görünüyordu. Kendine özenmişti, bu hoşuma gitti." *–Karen*

10. "Birbirimiz hakkında hiçbir şey bilmiyorduk. Bence öncesinde birazcık sohbet etsek daha iyi olurdu." *–Rachel, 23* **11.** "Sohbetin monoloğa dönüşmesi ihtimaline karşı, siz anlattıktan sonra sorular da sorarak konuşmayı dengeleyin." *–DeKeyser* **12.** Caz kulübündeki Karen! "Hiç zorlanmadan saatlerce konuşmuştuk, futbol sevgisi gibi ortak noktalarımız çoktu. Ama size hoşuma gitmeyen bir şey söyleyeyim: Arsenal'i tutması." *–Karen.*

YAZARIN NOTU 1985 yılının kış mevsiminde bir akşam, bir gazeteciyle profesyonel bir palyaço akşam yemeğine çıktı. Palyaçonun (yani babamın) dediği gibi, "Bir randevu diğerini izledi." Şimdi 31 yıldır evliler. Yani bir palyaço hayat arkadaşını bulabiliyorsa, herkes için umut var demektir. Onun mesleği gazetecilik, özü palyaço olan oğlu, yani benim için bile.

İLLÜSTRASYONLAR: ZOHAR LAZAR

Ofiste Flört Başkadır

Başkadır derken, yüceltmek için söylemiyoruz. Bu kararı etraflıca tartmanız şart.

Gün boyu karşılıklı masalarda oturduğunuz veya yan yana kabinlerde çalıştığınız biriyle, haftalarca, aylarca bakıştığınızda aranızda bir elektriklenme olması neredeyse kaçınılmaz. Herkes bu çekim üzerine harekete geçmeye çalışmıyor tabii ama iş yerinden seksi bir kadınla çıkma fikri hemen her çalışanın aklından en az bir kez geçmiştir.

Bu senaryoyu normal karşılamak gerek, ofiste doğan sahte-romantik arkadaşlıkları tanımlayan "iş kocası/karısı" diye bir terim bile var. Ama bu hisleri uygulamaya koymak, hem kişisel hem profesyonel anlamda meşakkatli, bazen de riskli durumlar yaratabiliyor.

Peki bazen bu riske girmemize sebep olan itici güç ne? Northwestern Üniversitesi'nden klinik terapist Michele Kerulis, "İster iş kaynaklı olsun ister aynı futbol takımının taraftarı olmak, ortak bir paydada buluşma hali, arkadaşlığı romantik bir ilişkiye dönüştüren bir katalizör görevi görebiliyor" diyor. O sempatik güzelle şansınızı deneyip denememe konusunda karar vermeye çalışıyorsanız, adım atmadan önce kendinize şu soruları sorun.

Sadece hoş bulduğum biri mi, yoksa gerçekten duygusal bir bağ hissediyor muyum?

Sürekli aynı toplantılara katılıyorsanız, aynı sunumların üzerinde çalışıyorsanız veya iş yerindeki aynı problemlerde kader ortağıysanız, söz konusu iş arkadaşıyla flörtöz bir ilişki geliştirmeniz hiç de zor değil. Kerulis nedenini şöyle açıklıyor: "İş yerindeki görevleri başarıyla yerine getiren meslektaşlarını gören çalışanlar, onları çekici bulmaya başlıyor; özellikle de yüksek bir beceri ve yetenek gerektiriyorsa."

Aradaki farkı anlamanın bir yolu var. Aranızdaki çekim yalnızca fiziksel boyuttaysa, sadece yan yanayken aklınız onunla meşgul olur. Bedensel olarak yan yana değilken de bu insan düşüncelerinizi işgal ediyorsa, duygusal bir bağ kurmuş olma ihtimaliniz çok yüksek.

O kadını gerçekte ne kadar tanıyorum?

İş yerindeyken muhtemelen ona pembe gözlüklerle baktığınız için, bir adım geriye gidip bu insan hakkında neler bildiğinizi ve gerçekten karakteristik özelliklerini sevip sevmediğinizi gözden geçirin. Toplantıdaki iş bitirici tavırlarını ve yüksek satış rakamlarını bir kenara bırakın.

Güzel haber şu ki, ilişki koçu Bonnie Winston'a göre bu kişinin en doğal, en sahici hallerini zaten görüyorsunuz aslında. Baskı altındayken nasıl hareket ettiğini, en stresli anında nasıl davrandığını gözlüyorsunuz. Bir insanı parlak ofis ışıklarının altındayken izlediğinizde, bir kadeh şarap eşliğinde ve loş ışıkta izlemeye kıyasla daha çok şey görürsünüz.

Şirketimdeki İnsan Kaynakları'nın bu konudaki politikası ne?

Çalıştığınız kurumun İnsan Kaynakları departmanı, iş yerindeki romantik ilişkileri düzenleyen kurallar getirmiş olabilir. Örneğin çoğu şirkette üstlerin astlarıyla ilişkiye girmelerine iyi gözle bakılmaz. Aynı departmanda iki insanın sevgili olması durumunda, birinin departman değişikliğine gitmesi gibi durumlar da olabiliyor. Eğer şirketinizin politikasından emin değilseniz, bölümden biriyle sohbet sırasında bilgi almaya çalışın. Gizlemeyi düşünüyorsanız, "bir arkadaşım" taktiğine başvurun.

Herhangi bir ilişki durumu işimi yapmama engel olabilir mi veya işimin önüne geçer mi?

İlişki hali, sizin veya karşı tarafın iş yerinde kazandığı saygıyı zedeleme potansiyeline sahipse, kesinlikle bu işi tekrar düşünmelisiniz. Bulunduğunuz pozisyona göre, birbirinizi kayırdığınız, iltimas geçtiğiniz, gizli bilgileri paylaştığınız gibi ithamlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. İş arkadaşlarınız bu tür görüşlerini etrafta dillendirirse, diğer insanların size dair profesyonel görüşleri de gölgelenebilir.

Belli kurallar ve sınırlar koysak işe yarar mı?

Her şeye varım ve bu işe giriyorum diyorsanız, oturup konuşun ve bazı kurallar koyun. Özel hayat olsa da ister istemez iş yerine yansıyacağı gerçeğiyle yüzleşin. Profesyonel yaşamınızı, iş yerindeki karar alma mekanizmanızı ve üretkenliğinizi etkilememeli. Kerulis, "İş yerinde kişisel meselelerinizi tartışmayacağınıza, aynı şekilde evdeyken iş yerindeki sorunları konuşmayacağınıza dair sınırlama getirin" diyor. Bu türden sınırlarla iyi bir iş-ev dengesi kurarsınız.

Bel Ağrısını Doğal Yoldan Bitir

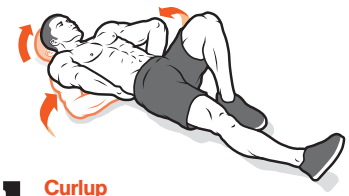
Ağrı belinizde olabilir ama çözümü beyninizde. Dokuz aşamalı bu planla ağrıdan kurtulun. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Bel ağrısı çeken birini "Her şey beyinde bitiyor" diyen adamdan daha uyuz edecek çok az şey vardır. Ne gariptir ki Seattle'dan omurga cerrahı Dr. David Hanscom da 600'den fazla hastasına bu cümleyi kuruyor. Ve söylediğine göre onun planını uygulayan hastalarının yüzde 95'i üç ila altı ay içinde herhangi bir reçeteli ilaç kullanmadan, egzersiz ve zayıflama programı uygulamadan gözle görülür bir rahatlama yaşıyor.

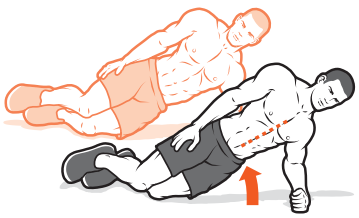
Yazı: K. Aleisha Fetters

OMURGA DOSTU ÜÇ HAREKET

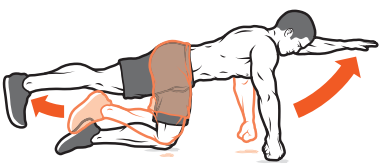
Back Mechanic kitabının yazarı Dr. Stuart McGill her bir egzersizi 6, 4 ve 2 tekrardan oluşacak şekilde 3 set şeklinde yapmanızı, set aralarında 20 saniye dinlenmenizi söylüyor.



1 Curlup
Karın kaslarınızın belinizi desteklemesine yardım ediyor. Bir dizinizi bükerek yere sırtüstü uzanın, bükülü dizin ayağı yere tam değsin. İki elinizi belin altına koyun ve dirseklerinizi hafifçe yukarı kaldırın. Omurganızı doğal pozisyonda tutarak merkez bölge gücünüzü artırın. Baş ve omuzlarınızı 3-5 cm kaldırmak için karnınızı sıkın, 10 saniye tutun, başlangıç noktasına dönün. Bu 1 tekrar ediyor.



2 Side Bridge
Bu hareket omurganızı sağlamlaştırıyor. Sol tarafınıza doğru uzanın. Bacaklarınız bitişik hâlde sol diz, kalça ve dirsekten güç alın. Kalçanızı kilitlemeden vücudunuzun hafifçe arkasında tutun. Başla diz hizasını bozmadan kalçayı yukarı ve aşağı hareket ettirmeye başlayın. Yukarıda 10 saniye tutun, başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrar ediyor.



3 Bird Dog
Güçlü bel ve kalça için şunu yapın: Kalça genişliğinde açık dizlerinizin üzerine çökün ve elleriniz omuzlarınızın tam altına gelsin. Ellerinizi yumruk yapın. Beliniz hafif çukur ve karın kaslarınız canlı olsun. Sağ kolla sol bacağı aynı anda yere paralel şekilde kaldırıp uzatarak esnetin. 10 saniye tutun ve başlangıç pozisyonuna dönün. Diğer kol ve bacakla tekrarlayın. Bu 1 tekrar ediyor.

Çoğu kişi hayatının bir aşamasında bel ağrısı yaşar ve çoğu doktor ağrının nedenini tespit edemez. Peki insanlar bu ağrıyı hafifletmek için kutu kutu ağrı kesici içerken, bunların bir kısmı potansiyel yan etkilerine rağmen ameliyat olmayı göze alırken, nasıl oluyor da Dr. Hanscom bu kadar iddialı olabiliyor? Yan etkiler demişken, Golden State Warriors'ın antrenörü Steve Kerr'i anmadan olmaz. Bel ameliyatından sonra Kerr, omurilik sıvısı sızıntısı problemi yaşadı. Bu da baş ağrısı, bulantı, işitme bozukluğu gibi birtakım sorunlara yol açtı.

Anatomik sorunları çözebilen başarılı operasyonlar bile her zaman bel ağrısını geçirmeyi garantilemiyor. Sebep? Dr. Hanscom'ın buna cevabı, "Bel ağrısı bir kas problemi olarak başlar ama nörolojik problemlerle derinleşir" oluyor. Çünkü ağrı sinirlerle taşınıyor ve birbirlerine bağlı olduklarından birbirlerini ateşliyorlar. Yani vücudun herhangi bir yerindeki ağrıya daha duyarlı hâle geliyorsunuz.

Dahası Northwestern Üniversitesi araştırmacıları bel ağrısı çeken kişilerin manyetik rezonans görüntüleme (MR) sonuçlarını incelediklerinde, ağrıyla ilişkili beyin aktivitelerinin beynin ağrı işleme merkezinden duygusal merkeze kaydığını tespit ettiler. Stres, anksiyete, öfke veya depresyon baş ağrısını tetiklediği gibi, bel ağrısını da alevlendirebiliyor. Dr. Hanscom "Aslında aynı ağrıyı hissediyorsunuz, sadece farklı bir nöron ağı tarafından yürütülüyor" diyor.

Teksas Üniversitesi'nde kronik ağrılar üzerine çalışan psikolog Dr. Robert Gatchel da bunu, fiziksel ağrının mental bir ağrıya, mental ağrının da fiziksel ağrıya dönüştüğü bir döngü olarak tarif ediyor ve ekliyor: "Ama hangisinin önce başladığını söyleyemezsiniz çünkü aralarında kesintisiz bir etkileşim söz konusudur" diyor.

9 AŞAMALI PLANINIZ

Dr. Hanscom da 20 yıl boyunca bel ağrısı çekti ve ancak kronik ağrının nörobiyolojisi üzerine çalışmalar yaptıktan sonra ağrısını dindirmeyi başardı. *Back in Control* adlı kitabında detaylandırdığı ve "Direct Your Own Care" adını verdiği program, beden ve zihnin içinde olduğu bütüncül bir yaklaşım gerektiriyor. Ve ağrıyı alt etmek için vücut kimyanızı geliştirmeniz gerektiğini söylüyor. Başlayalım.

Fotoğraflar: Men's Health Arşivi +ISM (antrenman illüstrasyonları)

1. AŞAMA ▸ STRESİ YOK ET

1. Stres günlüğü tut. Günde birkaç dakikanızı sizi rahatsız eden şeyleri bir deftere not etmek (akıllı telefona ses kaydı da bırakabilirsiniz) için ayırın. Ve kaydettikten hemen sonra silin. Negatif duygulardan sıyrılmanıza yardımı dokunur.

2. Minik meditasyonlar yap. Periyodik olarak 15 saniyelik tat, koku veya kahvenin sıcaklığı gibi ağrıdan başka his ve duyulara odaklanmaya çalışın. Bu minik farkındalık egzersizi ağrıyı daha az algılamanızı sağlar.

3. Dışa vurma. Ağrı hakkında konuşmak ağrı iletim yollarını daha da aktive edecektir. Dr. Hanscom bu yollar kullanılmadığında pasifleşeceğini ve daha düzenli kullanılan başka iletim yollarının aktifleşeceğini söylüyor.

2. AŞAMA ▸ BAĞIŞLA VE UNUT

4. Rahatla. McGill Üniversitesi araştırmacıları haksızlığa uğramışlık hissiyle öfke biriktirmenin kronik ağrı çeken birinin ağrısını artırabileceğini söylüyor. Düşüncelerinizi durdurun. Klinik psikolog Dr. Janis Abrahms Spring, "Birinin size zarar verdiğini düşünmeye başladığınızda 'Dur' sözcüğünü söyleyin" diyor.

5. Eğlendiğin şeylere odaklan. Hafta sonu seyahate çıkın. Dr. Hanscom'a göre, kendinizi şımartmak iyi duygu nörotransmitterlerinin miktarını yükselterek, sinir sisteminizin ağrıdan ziyade pozitif duygulara odaklanmasını sağlar.

3. AŞAMA ▸ EVİ TEMİZLE

6. Hayatının dağınık bir parçasını düzenle. Dağınık olan şey bir ilişkiniz veya çalışma masanız olabilir ama stres ve öfkeyi artıracağı kesin. Hayatınızın dağınık parçalarından biriyle başlayın düzenlemeye, ardından bir sonrakine geçin.

7. Yeni arkadaşlar edin veya eskilerle görüş. Büyük bir ağrı sizi zamanla izole edebilir ki bu da ağrıyı daha da ağırlaştıran faktör olur. Klinik psikolog Dr. Andrea Bonior, "Kendinizi aynı insanları tekrar tekrar göreceğiniz bir pozisyona sokun. Bir arkadaşlığı başlatan şey devamlılık ve yakınlıktır" diyor. Her hafta aynı saatlerde spor salonu, mahalledeki kahveci veya köpek parkına gidin.

4. AŞAMA ▸ BENMERKEZCİ OLMA

8. Kendini daha az hissetmeye zorla. Kronik bel ağrısı bazen hayatınızdaki tek şeymiş gibi gelebilir. Zihninizi alıp bambaşka bir yere götürecek bir şeyler yapmayı deneyin. Yıldızlar altında uyumak veya etkileyici bir ormanda yürümek gibi. Dr. Hanscom "Ağrı dünyasında değilsiniz, dünyanın çok büyük kısmı ağrıdan uzak" diyor.

9. Başkalarının ağrılarını dindir. Bu bir hayvan barınağı veya kanserli çocuklar yararına bir etkinlik olabilir. Geçici de olsa birilerinin ağrısını hafifletebildiğinizi görmek sizi de ferahlatacaktır. Kendi beceri ve ilgi alanlarınıza uygun bir faaliyet bulun.

BELİNİZİ BÜKEN DÖRT ALIŞKANLIĞINIZ

Tavsiyelerimize uyun ve belinizi ağrıdan uzak tutmayı başarın.

Hafta Sonu Hareket Ediyorsunuz

Yedi günün beşinde masa başından kalkmıyorsanız, Hospital for Special Surgery'den fizik tedavi uzmanı Dr. Alice Chen' göre, omurganızı desteklemekle görevli kaslarınız gerekli korumayı sağlayacak dayanıklılıkta olmaz. Daha sağlıklı ve ağrısız bel için egzersiz programınızı hafta içine de dağıtın.

Karın Bölgenizde Fazla Yağ Var

Fazla yağ belinize fazladan yük bindirir. Omurgada bulunan yağ da sinirleri spinal kanalda sıkıştırır. Bunu engellemek için güç toplayın: Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, günde 20 dk kuvvet antrenmanı yapan erkeklerin, kardiyo yapanlara göre daha küçük bir göbeği olduğu görüldü.

Ağırlık ile Yogayı Birleştiriyorsunuz

Omurga diskleri kolajenden oluşur. *Back Mechanic* kitabının yazarı Dr. Stuart McGill, yoga yaptığınızda kolajenin adapte olmak için yumuşadığını söylüyor. Ancak ağırlık kaldırdığınızdaysa bu kolajen sertleşiyor. Ve bu iki disiplini birleştirmek sıklıkla bel ve sırt ağrılarına yol açıyor.

Alkolü Fazla Kaçırıyorsunuz

Dr. Chen alkolün iyileşme sürecini baltaladığını, disklere kan akışını azalttığını, omurga destekleyici kasları tahriş ettiğini ve sonuç olarak ağrıya yol açtığını söylüyor. İçkiyi günde iki kadehle sınırlandırın. Eğer dejeneratif disk hastalığınız veya bel fıtığınız varsa ağır içkiler iyileşmenizi engelleyebilir.

ERIC MORTENSEN (yuvarlak illüstrasyonlar ve bülten ikonları)

SAĞLIK BÜLTENİ

KESKİN NİŞANCI OL

İspanya'da yapılan bir araştırma basketbol oyuncularının görme fonksiyonlarının gelişmiş olduğunu buldu. Muhtemel nedeni bu oyunun çok fazla görsel dikkat gerektirmesi. Tek başınıza turnike çalışacağınıza arkadaşlarınızla bir basketbol takımı kurmanın daha çok faydasını görürsünüz.

x17

Solunum yolu enfeksiyonu geçirdikten sonra kalp krizi riskinizin artış oranı. En kısa sürede doktora görünün.
Internal Medical Journal

KENDİ HAYATINI KURTAR

Heimlich manevrasını kendi kendinize uygulayın. Boğulmaya başladığınızda, üst karnınızı bir sandalyenin arkasına doğru itin. Bir çalışmaya göre, kendi kendinize Heimlich yaparken elleriniz yerine bu yöntemi kullanmak nefes borunuzun açılması için iki kat daha fazla basınç sağlıyor.

İÇERKEN BUNU DÜŞÜN

Kadehleri tokuştururken non melanom deri kanseri riskinizi artırıyor olabilirsiniz. 95 bin vakayı kapsayan 13 farklı araştırma incelendiğinde, hastalar ne kadar çok alkol alırsa, deri kanserine yakalanma ihtimallerinin o kadar arttığı görüldü. Alkol parçalanırken üretilen bir bileşen olan asetaldehidin, DNA tamirini engelleyerek kanser hücrelerinin büyümesine yol açtığı düşünülüyor.

Doktorlar Kanserden Nasıl Korunuyor?

Tıp uzmanlarına ve araştırmacılarına çağın en belalı katilinden kaçmayı nasıl başardıklarını sorduk. Cevaplardan ilki: "Sigara içmeyin" oldu. Uzmanlardan aldığımız diğer 10 cevapsa şöyle. **Derleyen: Derya Kuş Yavuz**

1 GÜNEŞ KORUYUCU KULLAN

Cildiniz vücudunuzun kansere yakalanma yüzdesi en yüksek yeridir. Pennsylvania Üniversitesi'nden dermatolog Joseph Sobanko her sabah geniş spektrumlu 30 koruma faktörlü ve çinko veya titanyum dioksitten birini içeren bir güneş koruyucu sürüyor. Saçlarını tarayıp dişlerini fırçaladıktan sonra gözünü kapatıp sprey formdaki koruyucuyu yüzüne sıkarak bir koruma kalkanı yaratıyor. Bioderma Photoderm Mineral SPF 50+'yi tavsiye ediyoruz *(114,50 TL, eczanelerde)*.

2 NOKTA ATIŞI BESLEN

Sebze, lif ve omega 3 yağ asitleri bakımından zengin bir beslenme planı enflamasyonu önleyip kanserle savaşma gücü kazandırabilir. Moffitt Kanser Merkezi'nden genitoüriner onkoloji uzmanı Dr. Philippe Spiess, bu gücü elde etmek için kendi taktığı ismiyle "güç veren yumurtalı kahvaltı dürümü" yiyor. Bir avuç ıspanağı tavaya atıyor, bir tüm yumurta ve 200 ml yumurta beyazıyla birleştiriyor. Karışımı pişirip bir parça peynir, 1/3 avokado ve bir yemek kaşığı acı sosla birlikte tam buğdaylı tortilla ekmeğine sarıyor. Gece (hücre onarımının gerçekleştiği zaman dilimi) kaliteli bir uykuyu garantilemek için yatmadan 30 dk önce melatonin takviyesi alıyor.

3 DÜŞÜK DOZ ASPİRİN AL

Aspirin (asetilsalisilik asit) adlı etken madde, ağrıyı dindirmek ve kalp krizini engellemekten daha fazla işe yarıyor: Kolon enflamasyonuyla mücadele ediyor. Connecticut Health Üniversitesi'nde Kolon Kanseri Önleme Programı direktörlüğü görevini yürüten Dr. Daniel Rosenberg, tanıdığı herkese günde 81 g aspirin almasını öneriyor. Bu tavsiyeye gözünüz kapalı uymadan önce kendi doktorunuza danışmalısınız çünkü bazı kişilerde aşırı kanamaya yol açabiliyor. Rosenberg, "Eğer doktorunuz da onay veriyorsa kullanmalısınız" diyor. *Annals of Internal Medicine*'da yer alan bir analize göre, en az bir yıl boyunca günde 75 ila 1200 mg aspirin alan kişilerin 20 yıl süresince kolon kanserinden ölüm riski yüzde 33 düşük oluyor.

4. PLASTİKTEN KURTUL

San Francisco'dan üroloji profesörü June Chan öğle yemeğini evde hazırlayıp yanında taşıyor ama kansere yol açan kimyasallar içeren plastik kapta değil. Mesela pazı, beyaz peynir, kabak çekirdeği ve üzümle hazırladığı salatayı cam bir kavanoza koyuyor. Daha doyurucu ve geniş menüler için paslanmaz çelik kapları düşünebilirsiniz. 5'li Paslanmaz Çelik Saklama Kabı'nı deneyin *(35 TL, n11.com)*.

Yazı: Jane Bianchi

İLLÜSTRASYONLAR: WESLEY MERRITT

5. 75 İLA 150 DAKİKA TERLE

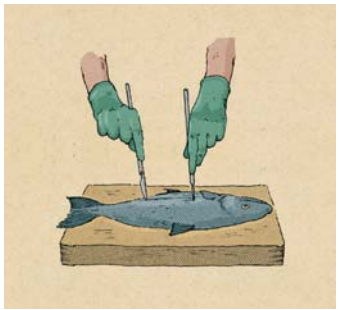
Cleveland Clinic Cancer'dan onkolog Dr. Keith McCrae uzun saatler çalışsa da, haftanın altı günü egzersiz yapıyor. Bisiklet sürmeyi çok seviyor ve hafta içleri 40-50 km arası, hafta sonları daha da fazla yol gidiyor. *JAMA International Medicine*'de yayımlanan bir çalışmaya göre, haftada 1,25 saat yoğun veya 2,5 saat orta yoğunlukta egzersiz yapan kişilerin kanserden ölüm riskleri, hiç egzersiz yapmayanlara göre yüzde 31 daha düşük oluyor. Egzersiz enflamasyonu yatıştırarak kanser oluşumu ihtimalini azaltıyor.

6 CİLT TAKVİYESİ AL

Memorial Sloan Kettering Cancer Center'dan dermatolog Anthony Rossi, her sabah su ve kahvaltıyla birlikte nikotinamid takviyesi alıyor. B3 vitamininin bir formu olan nikotinamid, belirli cilt kanseri türlerinin oluşumunu önlüyor, bunu da UV ışınlarıyla tetiklenen hücre hasarını engelleyerek yaptığı düşünülüyor. (Ama bu takviyeyi kullanmak sizi güneş koruyucu kullanma zorunluluğundan azat etmiyor). Elbette kullanacağınız her takviye için önce doktorunuza danışın.

7 KURUYEMİŞ ATIŞTIR

Dana-Farber Cancer Institute'ten medikal onkolog Dr. Matthew Yurgelun atıştırmalığa ihtiyaç duyduğunda ağzına badem veya Şam fıstığı atıyor. Yurgelun, "Kuruyemişler açlığı bastırmak için harika bir yol olduğu gibi, beni yağlı ve şekerli atıştırmalıklardan da kurtarıyor ki, bunlar aşırı kilo aldırarak kanser ve benzeri birçok hastalığı tetikliyor" diyor. National Institutes of Health tarafından yapılan bir araştırmada da kuruyemiş atıştıran sigara bağımlılarının kanser riskinin düştüğü görüldü. Araştırmacılar kuruyemişlerin sigaranın yol açtığı oksidatif stresi azalttığını düşünüyor. Günde 20-24 tane ideal bir porsiyon. Mutfak ve ofis çekmecenizde bulundurun, dışarı çıkarken minik bir şeker kutusuna atıp yanınıza alın veya Tadım'ın 90 g'lık mini yemiş paketlerinden alın (8 TL, Migros).



8 BALIK SİPARİŞ ET

California Üniversitesi'nden üroloji uzmanı Dr. Christopher Saigal balık yiyor ama et yemiyor. Saigal'in klasik bir akşam yemeği somon filetosu, esmer pirinç ve yanında sebzeden oluşuyor. Siz de bunu haftada iki kere yapın. Saigal, "Ben hastalarıma kalp dostu besinlerin prostat kanserine yakalanma riskini düşürdüğü gibi yakalandıktan sonra ilerleme riskini de azaltabildiğini söylüyorum" diyor. Ayrıca İngiltere'de yapılan bir çalışma da kırmızı ve işlenmiş etle kolon kanserini ilişkilendiriyor.

9 BİRAZ SAKİNLEŞ

Kronik stres kanseri besleyebiliyor. Northwestern Üniversitesi Feinberg Tıp Fakültesi'nden ürolog Nelson Bennett'in 15 dakikalık reçetesi şöyle: Telefonu sessize alın, kapıyı kapatın. 10 defa burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan verin. Gözlerinizi kapatın ve çevrenizdeki sesleri fark edin. Bu kuş cıvıltısı yerine florasan cızırtısı da olabilir. Ardından tüm dikkatinizi nefes alış verişlerinize verin. Dikkatinizi toplayamıyorsanız da endişe etmeyin. Dr. Bennett "Benim bunu rahat şekilde yapabilmem için 15 seans gerekti ama pratik yaptıkça kolaylaştı" diyor. Bu nefes ve farkındalık pratiğinin pozitif etkilerini görür ve teslim tarihi için stres yapmak yerine önünüzdeki işe odaklanırsınız.

10. GÜNE YEŞİLLE BAŞLA

Yeşil çay antioksidanlarla doludur. Northwestern Medicine Kishwaukee Hastanesi'nden medikal onkolog Dr. Alan Wanher, sabah bir kupa yeşil çay içiyor. 2016 yılına ait bir çalışma Mao Feng yeşil çayının bir kupa başına en yüksek antioksidan içeriğine sahip olduğunu gösteriyor *(24,10 TL, betateashop.com)*.

SAĞLIK MERKEZİ

NEDEN KAJU YEMELİSİN?

Kalbin için. *American Journal of Clinical Nutrition* dergisinde yer alan bir çalışmaya göre, kolesterol düzeyi sağlıksız bir seviyede olan kişiler dört hafta süresince her gün sossuz kaju yediklerinde, kolesterol seviyelerinin yüzde dört oranında düştüğü görüldü. Çalışmanın yazarları bu gelişimi kajudaki kalp dostu yağ asitlerine bağlıyor. Öğleden sonraki mide kazıntılarında bir avuç kadar atıştırın.

BESİN TABLOSUNU OKU

Okuyun ve öğrenin: Yale Üniversitesi'nin yürüttüğü bir çalışmada, diyabet hastası olmayıp aldıkları ürünlerin besin tablosunu bazen okuduklarını söyleyen kişilerin, takip eden 10 yıl içinde diyabete yakalanma risklerinin, etiketi okuma işini pek nadir yapan ya da hiç yapmayanlara göre yüzde 13 daha düşük olduğu bulundu. Risk düşüş oranı 12 yıl içinde daha da fazla oluyor: yüzde 18.

BESLENME PLANINI KÖKLE

Sebzelerin gücünü kullanın. Finlandiya'da yapılan bir çalışmaya göre beslenme programı bitkisel protein kaynakları bakımından zengin olanların tip 2 diyabete yakalanma riski, daha çok hayvansal protein alanlara kıyasla yüzde 35 düşük oluyor. Vegan olmanıza gerek yok ama küçük değişiklikler yapabilirsiniz. Mesela bir kâsede 18 g protein almak için edamameyi deneyebilirsiniz.

Bakımlı Adam Bunları Yapmaz

Kronikleşen yanlışlarınız size kıl dönmesi, vahşi sakallar ve olduğundan daha yaşlı bir cilt olarak geri döner. Bizi dinleyin, doğru yola girin. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

1

Saçını doğru yıkamıyorsun

Saçı her gün yıkamanın kırıklara yol açtığı bilgisi daha çok uzun saçlıları ilgilendiren bir durum. Saç bilim uzmanı Lilly Dillon, kısa saçlıların her gün yıkaması gerektiğini söylerken ne kadar ürün kullandığınız, saç tipiniz ve uzunluğuna da bağlı olduğunu söylüyor.

Kısa ve ince telli saçlar yağı kökten uca hızla transfer eder, böylece saç çok daha hızlı yağlanır. Saç kremini oyuna dahil etmek saçınızı yağla yıkamışsınız gibi bir sonuç doğurabilir ama kabarık bir saçınız varsa, şampuan koruyucu yağın saç uçlarına ulaşmasını engeller. Bu da saçınızı kuru ve dağınık gösterebilir. İnce telli saçlar için Dillon'ın tavsiyesi her gün yıkamanız ve uzun saçlıysanız saç kremini sadece uçlara uygulamanız. Saç telleriniz kalınsa haftanın üç günü yıkayıp, saç kremi uygulamalısınız.

2

Kendi ihtiyaçlarını bilmiyorsun

Kız arkadaşının banyoya bıraktığı şampuan veya saç kremlerini kullanmak cazip geliyor olabilir ama sizin ihtiyaçlarınıza cevap veren ürünler kullanmalısınız. Bunun için kendi saç tipinize ve ürünün özelliklerine odaklanmalısınız.

Saçınız yağlı mı? Kuru mu? Yoksa elektrikleniyor mu? Yanlış ürünler problemi büyütürken, doğru ürünler kontrol altına alacaktır. Ve aradığınızı bulduğunuzda onu hiç bırakmayın. Dillon "İnsanlar yeni bir şeyler denemeye karar veriyorlar, sonra gelip neden yeniden kepeklendiklerini soruyorlar" diyor. Eğer saç ve saç derinizle ilgili bir probleminiz varsa şampuanın semptomları tedavi etmeyeceğini ancak minimize edeceğini unutmayın. Ve doktorunuzun reçete ettiği ilaçları bıraktığınızda yeniden nüksetmesine de şaşırmayın.

3

Saç boyama işini abartıyorsun

Saçınız 10 ya da 20 yıl boyunca tek tek düşen aklarla grileşir ve bu sürece bir gecede siyah bir boyayla son vermek görünümünüzü garipleştirir. Londralı berber Tom Bell, "Salı akşamı ofisten George Clooney olarak çıkıp, çarşamba sabahı Silvio Berlusconi gibi dönmeyin" diyor. Mutlaka bir değişim istiyorsanız saçınızı tümden siyaha boyamak yerine daha hafif dokunuşlarla, daha doğal bir sonuç elde etmeye bakın.

Bell, "Saçınızdaki beyazların siyahlardan çok olduğu bir noktadaysanız, bir kısım beyaz telin koyu renge boyanmış saçlar arasında kalmasını sağlayın" diyor. Bunun için de ilk iş olarak evde uygulanan saç boyama kitlerinden uzak durun. Berberinize gri saçların yüzde 70'ini koyulaştıran beyaz karışımlı bir boyama hizmeti olup olmadığını sorun.

4

Yüzüne nemlendirici sürmüyorsun

Cildiniz birikim hesabınız gibi çalışır. Gençken yapacağınız minik ve düzenli hamleler ilerleyen yaşlarda büyük problemler yaşamanızı önler. Ve bu konuda en iyi yatırım onu güneşten korumaktır. Bronzlaşma uzmanı James Read, "Cilt yaşlanması ve cilt kanseri dışarıya güneş korumasız çıkmamanız için en önemli iki sebep" diyor.

UV ışınları cildin DNA'sıyla oynayarak kansere yol açar. Cildin kolajen dokusunu bozduğundan yüzünüzün elastikiyeti azalır ve kırışıklıklar belirir. Tehlikeli güneş ışınları bulutların arkasından bile işlerini yapabildiklerinden, kışın da güneş koruyucu kullanmalısınız. Pratik ve etkili bir çözüm için SPF içeren bir nemlendirici kullanın. Clinique For Men SPF 21 Nemlendirici'yi (189 TL, *clinique.com.tr*) deneyin.

5

Favori boyunu ayarlayamıyorsun

Favorileri tıraşlarken ölçü olarak kulakları almak yüz simetrinizi bozuk gösterir. Bell, "Kulaklarınız arasında bir eşitsizlik varsa favoriler bu eşitsizliği kapatma işini bile üstlenir, o yüzden biraz olsun bırakın" diyor. Ve asla kulaklarınızın başınızla birleştiği noktaya kadar kesmemenizi tavsiye ediyor. Her zaman için biraz favori bırakın. Favorisizlik en az kaşsızlık kadar gariptir.

Favori boyunda ince ayara gelirsek, yüz şeklinizle uydurmaya bakın. Eğer küçük bir çeneniz varsa kısa tutun ama yuvarlak bir yüz hattına sahipseniz biraz daha uzuna gidebilirsiniz. Önce sol tarafı tıraşlamakla başlayın. Bell bu tarafın daha zor olduğunu söylüyor. Ardından başparmağınızı altına koyun, aynaya bakıp diğer elinizin parmağını da diğer tarafa koyup ölçün ve bu ölçüye göre kesin.

6

Tıraş rutinini bozuyorsun

Tıraş uzmanı Hari Efthymiades, tıraşa zaman ayırıp onu zevke dönüştürmek için çift taraflı bir tıraş bıçağı öneriyor (Mühle R89 RG Jiletli Tıraş Makinesi, 180 TL; *razorus.com*). Efthymiades bu jiletlerin ucuz ve evde kullanıma uygun olduğunu söylüyor. Hafif bir peeling ile cildinizi tıraşa hazırlayın (Neville Kurtarıcı Peeling, 99 TL, *razorus.com*) ve ılık fırçayla cildin yumuşak kalmasını sağlayın.

Tıraş olduktan sonra cildiniz korunmaya ihtiyaç duyar. Efthymiades tıraşla cildin üstündeki üç ila beş tabakayı aldığınızı söylüyor. Bu yüzden turunçgil ve vitamin içeren bir losyon cildi nemlendirirken mikroplardan korumak için idealdir. Losyonu sürerken bonkör davranın. Artık sabahın en zorlu işini başarıyla hallettiğiniz için keyifle işin yolunu tutabilirsiniz.

MUHTEŞEMLİĞİN 7,5 KURALI

Ryan Reynolds kurallara karşı gelen, şakacı ama işini aksatmayan bir adam. Onu takip edin.

Derleyen: Uğur Mutlu

Şehirde yeni bir kahraman var: Sadece birkaç kişinin bildiği, birçoğunun reddettiği, kalanınınsa hakkında hiçbir fikri olmadığı bir süper kahraman. Yeni olan her zaman risklidir. Yeni olan, kural bozar. Fakat yeniliğin iyi bir şey olduğunu söyleyen Reynolds, "Önemli olan sağladığı faydadır. Faydalı değilse tutunamaz ve gider" diyor. Tıpkı kötü sinema filmlerinin başına geldiği gibi. *Deadpool* filmi de hiç dokunulmayan noktalara dokunmasaydı, muhtemelen benzer bir kaderi paylaşacaktı. ▸

Yazı: Mike Zimmerman

FOTOĞRAFLAR: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

Süper kahraman filmlerinin cirit attığı bir ortamda beklenen dokunuşu, Reynolds'ın 2016 yılındaki yetişkinlere özel, içinde komedi unsurlarını barındıran filminin yapacağını kim bilebilirdi? Cevap aslında belli: Reynolds'ın ta kendisi. Başarılı oyuncu *Deadpool*'un hayata geçebilmesi için 11 yılını verdi. Bu onun ısrarcı bir adam olmasının yanında yenilikçi olduğunu gösterir mi? Muhtemelen. Reynolds, "İletişimin kendini aştığı, haberlerin atlandığı, sızıntıların olduğu bir çağda yaşıyoruz. Birbirimize arılar gibi bilgi taşıyoruz. İnsanları herhangi bir kapasitede şaşırtmak giderek zorlaşıyor" diyor. Reynolds'ın zekice yeniliklerle dolu son filmi *Belalı Tanık*'ı düşünün. Reynolds'ın bu yenilikçi kişiliği belirli kurallara dayanıyor. Yani yenilikçilik yabancılaşmak anlamına gelmiyor. Sınırlarınızı zorlamak sadece canınızın yanması demek değildir. Onun gibi biri için yenilik, uçurumun kenarında birlikte durmanız için sizi de yanına davet etmesi demek.

KENDİNİ YENİDEN YARATMANIN YASALARI

❑ YASA #1
FİKİRLER HAVADA UÇUŞSUN

Reynolds, "Eskilerin bir deyimi vardır: 'Sette hiçbir zonta yoksa, o sensindir'" diyor. Emin olun o siz olmak istemezsiniz. Reynolds, "Çalışırken herkesin yapılan işin bir parçası olmasını isterim. Yemek getiren kişinin dahi bir fikri varsa, bunu duymak istemelisiniz" diyor. Arkadaş canlısı olun, açık fikirli olun ve her şeyi yakalayın. Yeni bir fikri olanlara saygı gösterin. Fikir hırsızlarını kimse sevmez.

❑ YASA #2
DEĞİŞİKLİĞE AÇIK OL

Reynolds'a göre ciddiyet çok da elzem değil. Samuel L. Jackson'la Belalı Tanık filminin çekimlerine başlamadan önce senaryo kendisine çok düz gelmişti. Reynolds, "Biz de senaryoda pek çok şeyi değiştirdik. İki polisin başrolde olduğu filmlerin daha eğlenceli bir şekilde yapılabildiğini gösterdik. Üstelik hepsi üç haftada meydana geldi" diyor.

❑ YASA #3
ÇEVİK OL

Başarılı oyuncu sekiz yıldır antrenör Don Saladino ile çalışıyor. "Don değişken saatlerim sebebiyle internetten ulaşabileceğim programlar hazırlıyor. Tercihim herhangi biriyle sabahın 4'ünde buluşup spor salonuna gitmek değil. Sadece çalışabildiğim zamanlarda çalışmak istiyorum" diyor. Seyahat planınızla uyabileceğiniz bir programı oluşturun.

❑ YASA #4
KUSURLARINI KABUL ET

Mutfakta pek de yenilikçi olmadığını kabul eden Reynolds, "Yemek pişirmeye kalkarsam binayı yakabilirim. İtfaiyeci kapıyı kırarak içeri girer, eşimi alır götürür ve ona daha iyi bir hayat sunar" diyor. Sınırlarınızın farkındaysanız, özellikle kişisel mülklerinizin yanabileceği durumlarda onları kabullenin.

❑ YASA #5
AKLINA MUKAYYET OL

Reynolds kas kütlesi kazanması gereken roller üstlendiğinde, her iki üç saatte bir temiz ve işlenmemiş besinler tüketiyor. Ancak Hugh Jackman'ın Wolverine rolü için uyguladığı, gecenin ikisinde dahi öğün bulunan 6.000 kalorilik bir diyet yapmıyor. "Hugh Jackman mesleğine kendini adamış biri ancak ben bu kadar ileri gidemem. Gece ikide uyanmam için büyük bir sorun yaşıyor olmam gerekiyor" diyor.

❑ YASA #6
SATAŞMAKTAN ÇEKİNME

Jackman'dan konu açılmışken, Reynolds arkadaşına sataşmaktan geri kalmıyor. Örneğin bir keresinde, Çinli hayranlarıyla çektirdiği bir fotoğrafını tweet'leyen Jackman'a "Bu insanlar protestocular değil mi?" şeklinde laf atmıştı. Reynolds, "Şakalaşmak güzeldir ama yaptığınız şakanın karşınızdaki kişinin karakteriyle zıt olmasına dikkat edin" diyor.

❑ YASA #7
YARATICI KÜFÜRLER ET

Bizden 20-30 yaş büyük insanlarla aynı küfürleri ediyoruz muhtemelen. Sınırları biraz zorlamanız gerekiyor. Farklı küfür kelimelerini birleştirerek kullanmayı sevdiğini söyleyen Reynolds, "Bir partinin b*ktan olduğunu söylemek yerine, 'Bu parti adeta bir b*k senfonisi' demeyi tercih ediyorum. Böylesi daha fiyakalı oluyor" diyor.

❑ YASA #7,5
SINIRLARLA OYNA

Reynolds, "İnternette paylaştıktan sonra 'Ne yaptım ya' dediğim şeyler yazıyorum. Ama ne kadar fırlama bir tip olduğumu gösteren emsal davranışlarım geçmişte de oldu. O yüzden çok sorun olmuyor" diyor gülümseyerek. "Bunu sağlamak için önceden emsal oluşturmalısınız."

Stylingi: Brian Boyé ve Sandra Nygaard, bakım: Kristan Serafino/ TraceyMattingly.com, Majestic tişort: Michael Kors jean; MICHAEL BRANDON MYERS (ikonlar)

“Olumsuz bir şey meydana geldiğinde, seçme şansınız vardır. Ya kendinize acıyarak otursunuz ya da ayağa kalkıp üstesinden gelirsiniz.”

4 ADIMDA ZIRH GİBİ VÜCUT

Ryan Reynolds’ın antrenörü Don Saladino, konu fitness ise uzun vadeli hedeflerle çalışmanız gerektiğini söylüyor.

1

Doğru Yere Odaklan
Olayın kafada başladığını söyleyen Saladino, “Reynolds'ın 130 kg bench press yapmasının günün sonunda hiçbir önemi yok. Esas olan bunu optimal enerjiyle yapması, toparlanması ve dayanıklılık kazanması. Bunun için antrenman yapıyoruz” diyor.

2

Hazırlan
Bir saat kadar antrenman yaptıklarını söyleyen Saladino, “Öncelikle köpük ruloyla 5 dakika ısınıyoruz. Ardından vücudun hangi bölgesini çalıştıracaksak 10-12 dakika bu bölgeleri antrenmana hazırlıyor ve gerilmiş kasların daha iyi hareket etmesini sağlıyoruz” diyor.

3

Varyasyon Yap
Saladino, “Reynolds'ın Deadpool rolünün hakkını verebilmesinin nedenlerinden biri de yüksek ağırlıklarla yaptığımız çalışmalar. 4, 3, 2 tekrar çalışıyoruz. Ağırlığı ise sırasıyla maksimum tekrarın yüzde 75'i, 85'i ve son olarak da 95'ine yükseltiyoruz” diyor.

4

Fonksiyonel Çalış
Reynolds her antrenmanda sıçrama, fırlatma ve taşıma egzersizleri yapıyor. İnsanların taşıma egzersizlerini yeteri kadar yapmadığını söyleyen Saladino, “Double farmer walk, single-arm carry ve up-down carry gibi egzersizler omuz ve merkez bölgenizi dengeler” diyor.

Cabrio Keyfinde Çıta Zirveye Çıkıyor

Mercedes yeni E-Serisi Cabriolet teknolojik yenilikleri, şık tasarımı ve sürüş keyfini artıran özellikleriyle karşınızda. Yazı: Harun Harunoğlu

Mercedes-Benz, yeni Cabriolet ile birlikte E-Serisi ailesinin beşinci ve en genç üyesini satışa sunuyor. Böylece tüm E-Serisi ailesi bir yıl gibi bir süre içerisinde yenilenmiş oluyor. Serinin bu en yeni üyesini denemek için Alpler'de iki günlük bir geziye davet edilince bu fırsatı kaçırmadım. İsviçre'ye inince ilk iş otomobilleri almak için Cenevre'den Fransa'da bulunan Crozet'e geçtik. Burada kısa bir basın toplantısı için beklerken, yeni E sınıfında bulunan çeşitli teknolojileri inceleme imkânım oldu.

Elmas görünümlü ön ızgarada tam ortada konumlandırılan "yıldız" ile yüksek performanslı LED ön farlar, "Powerdome" olarak adlandırılan güç kamburlarına sahip uzun motor kaputu ve tamamen açılan yan camlar, yeni Mercedes-Benz E-Serisi Cabriolet'nin dinamizmine vurgu yapıyor. Arkaya doğru uzayan kaslı omuz çizgisiyle ince ve zarif tasarımlı iki parça LED stop lambaları gibi detaylar, dört koltuklu Cabriolet'nin sportif dinamizmini tamamlıyor. Sedan model ile kıyaslandığında 15 mm daha alçak olan yürüyen aksam, Cabriolet'nin lüks sportif görünümünü desteklerken, standart olarak sunulan 17 inçlik jantlar sportif görünümü tamamlıyor.

Modern Lüksü Yansıtan Sportif İç Mekân

İlk gün rotası Annecey Gölü çevresinden dolaşarak, Mont Blanc tünelinden Courmayeur'e gidiş. Adeta yağlı boya bir tablonun içinde yol almaya başlıyoruz. Yol boyunca küçük yerleşimler, manzaralar, Alpler'e tırmanmaya başladıkça kıvrımları artan yollar, kısaca böyle bir yolculukla ilgili klişe sayılabilecek bütün güzellikler etrafı kaplıyor. Üstü açık bir Mercedes ile bu yollarda ilerlerken gülümsememek mümkün değil. Bu gülümsemeyi sağlayan birkaç etken var. Öncelikle içinde oturduğunuz mekân başrolde.

Yeni E-Serisi Cabriolet'nin iç mekânı lüks ile sportif tasarımı bir arada sunuyor. Gösterge panelinin üst kısmı havada süzülüyor izlenimi veriyor ve sürücü kapısı ile bütünleşen gösterişli kaplamanın üzerine konumlanıyor. Kaliteli malzemelerle ve üst düzey işçilik yaklaşımıyla bezenen kokpit, yüksek kalite algısıyla dikkat çekerken, sportif ve şık bir karakter sergiliyor. Cabriolet'nin yaşam alanında her biri sportif tasarımlı ve son derece konforlu dört adet bağımsız koltuk bulunuyor. Sportif tasarımlı entegre başlıklı koltuklar güçlü yan yükseltileri, koltuğun tasarımıyla bütünleşen ergonomik koltuk başlıkları ve isteğe bağlı olarak sunulan ense bölgesi ısıtma sistemi Airscarf ile benzersiz bir sürüş deneyimi vadederken, otomatik emniyet kemeri uzatma sistemi sunuluyor.

Premium Sınıf Kumaş Tente

Cabriolet'nin kumaş tentesi; koyu kahve, lacivert, koyu kır-

DAHA BÜYÜK, DAHA LÜKS

Öncüsü ile kıyaslandığında E-Serisi Cabriolet'nin uzunluğu, genişliği ve dingil mesafesi artış gösteriyor. 4.826 mm (+123 mm) uzunluğu, 1.860 mm (+74 mm) genişliği ve 1.428 mm (+30 mm) yüksekliği ile yeni E-Serisi Cabriolet öncüsünden daha büyük. Boyutlarla birlikte iz genişliği de artıyor. 1.605 mm (+67 mm) ön iz genişliği ve 1.609 mm (+68 mm) arka iz genişliği sürüş dinamiklerine olumlu yansıyor. Yaşam alanındaki artış büyük oranda arka koltuk yolcularına yarar sağlıyor. İster sürücü olsun ister beraberindeki yolcular, her biri bağımsız dört adet koltuk benzersiz bir uzun yol konforu sunuyor.

mızı veya siyah olmak üzere farklı renk alternatifleriyle sunuluyor. Kumaş olmasına rağmen kapalı olduğunda coupe bir otomobilde olduğunuzu düşünebilirsiniz çünkü ses ve ısı izolasyonu mükemmel. Ayrıca tente açıkken Aircap ve Airscarf sistemleri korktuğum gibi çevreden kopuk bir deneyim yaşamanızı sağlamıyorlar. Tersine elementlerin içinde ama rahat bir yolculuk sağlıyorlar. Rüzgârı, açık havayı hissediyorsunuz ancak yan yana oturan insanların birbirini duymak için bağırışmasını sağlayan türbülans gürültüsünden eser yok.

Anlayacağınız, Cabriolet'den alınan kumaş tente, gerek dayanıklılık gerekse kullanım kolaylığı ile yüksek kalite beklentilerini fazlasıyla karşılıyor. 50 km/sa hıza kadar hareket halindeyken de açılabilen tente, 20 saniyede tamamen açılıyor ve kapanıyor. Açılan tente, bagajda kendine ayrılmış olan bölmeye tamamen sessiz bir şekilde katlanıyor. Bir rulo, tente ile bagajı birbirinden ayırıyor. İsteğe bağlı olarak sunulan Cabriolet Konfor Paketi kapsamında devreye giren tam elektrikli mekanizma sayesinde, tente açıldıktan sonra sürücünün manuel olarak bagaj rulosuna müdahale etmesi gerekmiyor.

Sadece ses yalıtımıyla öne çıkmakla kalmayan tente, aynı zamanda mükemmel bir iklimlendirme konforu ile Cabriolet için ideal bir dört mevsim kullanımı sunuyor.

Verimliliği Yüksek, Güçlü Motorlar

Yeni Cabriolet'nin satışa sunulması ile birlikte ilk etapta yüksek verimlilik seviyesine sahip, güçlü, benzinli ve dizel motor seçenekleri sunuluyor. Sürekli dört tekerlekten çekiş sistemi 4MATIC, Cabriolet için bir ilk olmasıyla öne çıkıyor. Öte yandan ilerleyen dönemlerde farklı motor seçenekleriyle ürün gamı daha da çeşitlendirilecek.

Tüm motor seçenekleri, hızlı vites geçişlerine imkân tanıyan yeni dokuz ileri oranlı otomatik şanzıman 9G-TRONIC ile kombine ediliyor. Bu şanzıman modeli aynı zamanda motor devrini mümkün olduğunca düşük tutacak şekilde programlanmış.

Üstü Açık Kullanıma Duyarlı İklimlendirme Sistemi

Cabriolet otomobiller için özel olarak geliştirilen iklimlendirme sistemi, üstü açık veya üstü kapalı sürüşleri algılıyor ve iklimlendirmeyi buna göre uyarlıyor. Alışılagelmiş iklimlendirme sistemlerinin aksine, iklimlendirme tamamen otomatik olarak gerçekleşiyor. Sürücünün üstü açık veya üstü kapalı sürüşler için özel bir mod seçmesi veya sürüş koşullarına uygun bir ısı ayarı yapması gerekmiyor. Özellikle iklimlendirmenin daha hassas olduğu tentenin açılma veya kapanma aşamasında, sistem geçiş fonksiyonuyla araç içerisinde daha fazla iklimlendirme konforu sunuyor.

Boğaz'ın Fatihleri

Samsung Electronics Türkiye, TMOK tarafından düzenlenen, 11 yıldır ana sponsoru olduğu ve son iki yıldır adını verdiği Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı'na, bu yıl kendi çalışanlarından kurulu "Samsung Mavi Kulaçlar" yüzme takımıyla katıldı.

2011-2014 yılları arasında üst üste beş şampiyonluğu bulunan Hasan Emre Musluoğlu'nun çalıştırdığı 6 kişilik takım, 1870 yüzücüyle birlikte Boğaz'ın sularında eşsiz bir deneyim yaşadı. Samsung Electronics Türkiye, 11 yıldır ana sponsoru olduğu ve son iki yıldır da adını vererek TMOK işbirliğiyle düzenlediği Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı için bu yıl, kendi çalışanlarından oluşan altı kişilik bir yüzme takımı kurdu. "Samsung Mavi Kulaçlar" adını taşıyan yüzme takımı, yarışa etkinliğin geçtiğimiz yıllardaki şampiyonu Hasan Emre Muslu antrenörlüğünde hazırlandı.

Sekiz ay süresince Türkiye Yüzme Federasyonu'na ait Tozkoparan Olimpik Yüzme Havuzu'nda, mesai saatleri dışında günde 1,5 saatlik antrenman yapan takımın yüzücüleri, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından düzenlenen seçmelere girerek, yarışmaya katılma hakkı kazandı. Takım üyelerinin tümü, 26 Temmuz'da 1.870 yüzücünün katılımıyla, Kanlıca'dan Kuruçeşme'ye 6,5 km'lik parkurda gerçekleşen yarışı tamamlamayı başardı. Yarış sonrasında bu zorlu misyonu başarıyla tamamlayan ekiple bir araya geldik ve başarılarının, motivasyonlarının sırlarını sorduk.

Samsung Mavi Kulaçlar fikri nasıl ortaya çıktı?

Meriç Tunç (Samsung Electronics Türkiye, İnsan Kaynakları Direktörü): Samsung olarak çalışanlarımızın iş hayatı ile sosyal hayatının dengeli bir biçimde yaşanmasına önem veriyoruz. Buna destek olmak, takım ruhunu güçlendirmek ve çalışanlarımızın motivasyonlarını artırmak için onlara birçok fırsat sunuyoruz. Fun Club ismini verdiğimiz bir çatı altında yıl boyunca bu yaklaşımı yansıtan çeşitli faaliyetleri hayata geçiriyoruz. Yüzme takımımız Mavi Kulaçlar da çalışanlarımızın kendilerini mutlu hissetmeleri ve hobilerini şirketi temsil edecek bir düzeye taşımalarını desteklemek amacıyla, Fun Club bünyesinde kuruldu. Samsung'un sponsor olduğu bu kadar önemli bir organizasyonda Samsung çalışanlarının olmaması düşünülemezdi. Bu nedenle "Hemen bir takım kuralım" diye düşündük. Takım, Samsung'u bu yıl üçüncü kez büyük bir motivasyonla Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı'nda temsil etti.

Beş yıl üst üste bu yarışı kazanmış bir isimle çalışmanın ne gibi artıları oldu takım için?

Ferdi Haliloğlu (Samsung Electronics Türkiye, Bölge Müdür Yardımcısı): Boğaz yarışı kolay bir yarış değil, ciddi bir antrenman gerektiriyor. 2011-2014 yılları arasında üst üste beş şampiyonluğu bulunan Hasan Emre Musluoğlu antrenörlüğünde çalışmak bizim için çok önemli bir avantaj. Antrenörümüz bizi çok iyi motive etti, o anlamda çok şanslıyız. Ayrıca parkurda yer alan zorluklar ve akıntının yönü gibi herkesin erişemeyeceği bilgileri de bizimle paylaşarak, yarış parkuru hakkında daha bilgili olmamıza ve rotamızı belirlememize yardımcı oldu.

Hazırlıklara ilk başladığınızda ümitsizliğe kapılan oldu mu?

Çiğdem Aksu (Samsung Electronics Türkiye, Kurumsal Ekranlar Satış Müdürü): Bu kaybedeni olmayan bir yarış aslında, insanın kendisiyle olan mücadelesiyle ilgili. 2 bin 147 yüzücü birlikte uzun bir parkuru tamamlamak ve kıtayı geçmek için güç sarf ediyor. Bu son derece heyecan verici, dolayısıyla bu işi yapamayacağım diyen hiç olmadı.

Nerede, nasıl antrenmanlar yaptınız?

Ferdi Haliloğlu: Ben 2013'te başladım. Daha öncesinde herkes kadar yüzen biriydim. Eski şirketimden bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine videolarla kendim yüzmeye başladım. Samsung'da çalışanlardan oluşacak bir yüzme takımı kurulacaktı ve benim de hedeflerim arasında İstanbul Boğazı'nda yüzmek yer alıyordu. Samsung çalışanları arasında seçmeler yapıldı. İlk antrenmanlara başladığımda diğer meslektaşlarımın arkasında kalan biriydim. Disiplini elden bırakmadım ve çok yol kat ettim. Şimdi en önde tempocu olarak çıkıyorum.

Çiğdem Aksu: Ben tam bir su insanıyım. İlk olarak Samsung Fun Club çatısı altındaki dalış kulübüne dahil oldum. Geçen yıl ise Samsung'un yüzme kulübüne katıldım. İstanbul gibi bir kentin ortasında 2 bin kişi Boğaz'a atlamak... Hiç tanımadığımız insanlar. Sudan çıktığımızda büyük bir paylaşım yapmış oluyoruz. Sabah tekneye atlayıp mayolarla karşıya geçmek bile tarif edilemez bir duygu. Adrenalin, tabii biraz da havalı bir deneyim. Yarışa girebilmek için 800 metre elemelerini geçmek gerekiyor. O elemeleri geçince gerisi denize hazırlanmak oluyor. Marmara Denizi'nin çok farklı bir hissiyatı var. Bu yüzden antrenmanlar faydalı oluyor.

Kıtalararası yüzme yarışını benzer yarışlardan ayıran en önemli özellikler neler?

Meriç Tunç: Bu yıl 29'uncusu düzenlenen Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, 49 ülkeden 568'i kadın olmak üzere 2 bin 147 kişilik rekor katılımla gerçekleşti. Bu yarış, ülkemiz için çok önemli bir tanıtım imkânı sunuyor. Yarışlar toplumsal spor farkındalığını artırırken aynı zamanda yarışmaya katılan sporcular için de rekabetçi ama aynı zamanda birleştirici bir ortam yaratıyor. Dünya Açık Su Yüzme Birliği (WOWSA), her yıl farklı aday yarışlar arasından en iyi açık yüzme şampiyonasını belirliyor. Ne mutlu ki, Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, geçtiğimiz yıl ABD, Japonya, İngiltere, Avustralya gibi ülkelerde düzenlenen benzer organizasyonları geride bırakarak, 2016'nın En İyi Açık Su Yüzme Organizasyonu seçildi.

Katılım sayısı artarak devam ediyor mu? Yurt dışından yarış için gelen sporcuların yorumları genel olarak nasıl?

Meriç Tunç: Yarışlara her sene daha fazla yüzücü katılıyor. Bu yarışlar için yurt dışına ayrılmış bir kontenjan var. Bu kontenjan neredeyse bir günde doluyor. Ne kadar çok ilgi gördüğünün önemli bir göstergesi. En çok katılım bu sene Rusya'dan oldu. Yurt dışından katılan sporcular, İstanbul'un büyülü atmosferinde geçen bu yarışı tamamladıklarında çok olumlu düşüncelerle ülkelerine dönüyorlar. Yurt dışından gelenlerin arasında tamamen kazanma odaklı yüzen katılımcılar olduğu gibi, işin keyfine odaklananlar da bulunuyor.

SÜRÜMÜNÜ YÜKSELT!

KENDİNİ YENİLE
ÖZEL DOSYA

▸ YAZI BEN COURT

▸ İLLÜSTRASYON BRANDON LOVING

AYAKTA KALMAYA ÇALIŞIYORSUNUZ, DEĞİL Mİ? KOLAY DEĞİL, BİLİYORUZ. Hayatın hızı giderek artıyor. Teknolojik gelişmelerin motor gücüyle fitness'a, beslenmeye, sağlığa hatta sekse yaklaşımınızı bile dönüştürmeye çalışan hız treninde giderken, en yeniyi yakalama telaşına kapılıyorsunuz. Elbette değişim güzel şey ama bazen kafa karıştırıcı, hatta sinir bozucu olabiliyor. Yeni akımlar ve trendler, kendine 'mürit' arayan liderler ve müritliğe soyunan takipçiler, dikkatiniz ve paranız için kapışıyorlar. *Men's Health* de devreye tam olarak burada giriyor. Artık nefes nefese yeni çıkanların, büyük gelişmelerin ve bomba haberlerin peşinden koşturmanıza gerek yok. Gerçek bir kişisel gelişimi ana hatlarıyla ele almak için dünyanın inovasyona en açık insanlarını, fikirlerini ve trendlerini incelemeye aldık. Ve sabah kahvaltısından uyku vaktine, yaşamınızı bütün parçalarıyla optimize etmeniz için hemen uygulamaya geçirebileceğiniz, etkili bir hareket planı çıkardık ortaya. Vakit kaybetmeden başlayalım.

ALFA BIOHACKER

TIM FERRIS

▸ ÖZGEÇMİŞ
Tim Ferriss Show adlı podcast kanalının (*tim.blog/podcast*) yaratıcısı, *Tools of Titans and The 4-Hour Workweek* kitabının yazarı, Uber, Facebook ve Alibaba'nın ilk yatırımcılarından biri.

▸ YAZININ İÇYÜZÜ
"Bir şeyin 10 katı kadar iyi sonuç almak, her zaman 10 katı efor gerektirmez. 160 km'lik ultra maraton bitirmek, doktora yapmak veya kendinizi yeni baştan yaratmak zorunda değilsiniz. Büyük değişimler küçük paketler hâlinde gelebilir. Büyük gelişmeleri doğuran, istikrarla devam eden küçük hamlelerdir."

KENDİNİ YENİLE ÖZEL DOSYA

BÖLÜM I

ÜRETKENLİK

AZ ÇALIŞ, ÇOK KAZAN

Tim Ferris iş, fitness, beslenme ve başka konularda 100'den fazla başarılı ve bilgili adamın fikirlerini dinledi ve onlardan öğrendiği taktikler, hedeflerine ulaşmasında işe yaradı. Sıra sizde. DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

İLLÜSTRASYON: BRANDON LOVING

KENDİ DÜŞÜNME SÜREÇLERİNİN FARKINDA OL

Podcast kanalım için söyleşi yaptığım elit sporcuların yüzde 80'inden fazlası, ki bunların arasında Arnold Schwarzenegger, özel kuvvetler komutanları ve Maria Popova gibi isimler de bulunuyor, günlük meditasyon ve farkındalık çalışmaları yapıyor. Yaşadıkları ana dair farkındalıklarını destekliyor, olaylara daha az tepki vermelerini sağlıyor. Bu, benim başarılı insanlar arasında en sık rastladığım ortak özellik. Bu üstbiliş becerisi yani kişinin kendi düşünme süreçlerinin farkında ve bunu kontrol edebiliyor olması, hayatında çok şeyi geliştiriyor. Odaklanma çalışmalarını nerede nasıl yaptığınızın hiç önemi yok (koltukta 10 dk oturarak da olur). Yeter ki yapın çünkü sonunda toplantıda, sevgilinizle sohbet ederken veya deadlift rekoru kırarken, odaklanma becerinizi geliştirmiş olacaksınız. Meditasyon benim bir adım geriye çekilerek bir tür "tanık perspektifi" kazanmamı sağlıyor. Bu sayede düşüncelerimin içinde boğulmadan onları gözlemleyebiliyorum. Odaklanma çalışmalarında yeniyseniz, 10 dk'lık meditasyon seansları yaptıran *Headspace* gibi bir mobil uygulamadan yardım alabilirsiniz. Ben mantraya dayalı transandant meditasyon yapıyorum. Rahatça oturuyor ve 10 ila 20 dk boyunca zihnimde iki heceli bir sözcüğü tekrar ediyorum (bu aralar dilimde 'orman' var).

GÜNE DAHA BERRAK BAŞLA

Her sabah yeşil çay, pu-erh çayı, zencefil ve zerdeçalla yaptığım sıcak çay karışımını hazırlayıp, anı defterime üç sayfa yazı yazıyorum. Benim bulduğum en ucuz terapi yöntemi bu. Yazar Julia Cameron da sabah günlüğe yazı yazmayı, görüntüyü berraklaştırmak için arabanın ön camını silmeye benzetiyor ve şöyle açıklıyor: "Bulanık, can sıkıcı ve karmaşık düşüncelerle kaynağı belirsiz kaygı ve streslerimizi ortaya çıkardığımızda, günün devamını daha açık ve net bir tavırla geçiriyoruz. Lütfen bu cümleyi bir daha okuyun. Üretim süreci üründen daha önemlidir.

ENGELLERİ TERSİNE ÇEVİR

Stoacı felsefe, stresli bir ortamda hayatta kalmak için mükemmel bir yaşam sistemi sunar. Bu ekolün sunduğu metinler sadece profesörlere hitap eden gizli saklı bilgiler içermiyor. Aksine insanın odaklanma, alçakgönüllü olma, kendini özgür bırakma ve minnettarlık duymasını sağladığı kanıtlanmış bilişsel egzersizler içeriyor. Stoacı prensipler sıklıkla rehabilitasyon kliniklerinde alkol bağımlılarının tedavisinde kullanıldı ve başarılı da oldu. Hepimiz bir yerde farklı bağımlılıkların etkisi altındayız, o hâlde biz de bu yöntemi kullanarak özgür kalabiliriz. Stoacı okulun ünlü "Yoldaki engel neyse, yol odur" sözü vardır ve içerdiği pratikler hayattaki engelleri tersine çevirip fırsatlara dönüştürmeye yöneliktir. Düşünün ki birine yardım ediyorsunuz ve size surat asarak karşılık veriyor. Buna kızıp ya da üzülerek hayatınızı zorlaştırmak yerine, engelleri tersine çevirme pratiği sizi sabır ve anlayış gibi yeni meziyetler göstermeye sevk ediyor. Bir akşamınızı Seneca'nın Hoşgörü Üzerine adlı kitabını okumaya ayırın. Hayatınız boyunca referans vereceğiniz bilgiler ve pratikler öğreneceksiniz.

MAKSİMUM SEVİYENİ YÜKSELT

Nefes tekniklerinizi geliştirmek, bağışıklık sistemini ve fiziksel tepkileri geliştirmenin en iyi yollarından biridir. Şimdi anlatacağım egzersiz, meditasyon yaparak aşırı soğuklara dayanmasıyla ünlü olan The Iceman (Buz Adam) lakaplı Wim Hof'tan öğrendiğim bir şey. Vücudu daha hızlı toparlamak için soğuk su ve buz banyosunun sıkı bir savunucusu olan Hof, dünyanın önde gelen atletleriyle çalışıyor. Egzersizi anlatmadan önce klasik uyarımı yapayım: Aptal olmayın ve kendinize zarar vermeyin. Kafa üstü düşme riskine karşı yumuşak bir yüzey kullanın. Bir set şınav çekin ve doğru formu bozmadan yapabileceğiniz maksimum tekrar sayısını yapın. Tekrar sayınızı not edin ve en az 30 dk dinlenin. Ardından şu nefes egzersizinden en az 40 tekrar yapın: Göğsünüzü kaldırarak derin bir nefes alın ve göğsü birden bırakarak nefesi hızlı bir şekilde boşaltın. Nefes verirken ağzınızdan "Hah!" gibi ses de çıkarabilirsiniz. Eğer doğru şekilde yaparsanız 20 ila 30 tekrardan sonra hafif bir sersemlik ve karıncalanma (ilk olarak ellerde) hissedebilirsiniz. Son tekrarda derin bir nefes alıp nefesi tamamen boşaltın ve bir set daha şınav çekin. Bunu deneyenler çoğunlukla tekrar sayısında çok belirgin bir artış görürler. Ben spor salonunda veya önemli aktiviteler ve olaylardan önce bu nefesi kullanıyorum.

İLLÜSTRASYONLAR: MARCO GORAN ROMANO

GÜCÜ ÇOĞALTMAYI ÖĞREN

Geçtiğimiz 12 ay boyunca yük azaltma (deloading) prensibini kullanarak gelirimi iki katına çıkarırken, eş zamanlı olarak anksiyetemi yüzde 50 azaltmayı başardım. Benim örneğim üzerinden anlatırsam, iş konusunda yük azaltma yapmak için stratejik olarak ayağımı gazdan çektim. Podcast kaydetmek, e-postalarımı okumak, blog'uma yazı yazmak ve muhasebe işleriyle ilgilenmek gibi işlerimi kısa ve yoğun zaman dilimleri şeklinde halledip, teknolojiden uzak ve etrafta rahat rahat dolaştığım geniş zamanlar yaratarak, bu ikisini birlikte sürdürdüm. Bu bana daha çok zaman ve alan tanırken, kendimi yenilememe de fırsat verdi. Eğer daha büyük, daha iyi veya tamamen farklı bir şey yaratmak veya biri olmak istiyorsanız, "Ya ... olursa?" sorusunu soracak bir boşluğa ihtiyacınız vardır ve bunun için 15 dk'lık bir konferans görüşmesi yapmanız gerekmez. Ben yükü azaltma aşamalarını birkaç şekilde programladım: Anı defterine yazı yazmak için her sabah 08.00-09.00 arası, yaratıcı bir üretim yapmak için her çarşamba 09.00-11.00 arası ve bilgisayarımı hiç açamayıp, arkadaşlarımla buluşmak için mesajlaşma ve harita dışında hiçbir uygulamayı kullanmadığım 'ekransız cumartesiler'. Yük azaltma programınızı iş hayatınızdaki sorumluluklardan daha sağlam planlamalı ve korumalısınız. Yükünüzü azaltmak iş hayatında sizi güçlendirebilir ama işe gömülmek yükünüzü hafifletmez.

KONDO'NUN DÜZENİNE GEÇ

Marie Kondo (KonMari olarak da biliniyor) Japon bir düzenleme danışmanı ve yazar. Sahip olduğunuz her şeyi bir yerde toplamaya ve bunu her adımda bir kategori şeklinde yapmaya, ardından sadece size keyif veren eşyaları evde tutmaya ve onlar için uygun bir saklama alanı bulmaya dayanan KonMari Metodu'nun yaratıcısı. Kondo'nun yöntemi aslında bir düşünce ve yaşam şekli. Minimalizm yaşamı küçültme ve sadeleştirmeyle ilgilidir ama KonMari değere odaklanır. Yani hayatınızda tuttuğunuz her şey size keyif veriyor olmalı. Başlangıç için şu kategori sırasında gidin: Giysiler, kitaplar, belgeler, tek bir kategoriye girmeyen diğer şeyler ve manevi değeri olan nesneler.

BEYİN GÜCÜNÜ GELİŞTİR

Beynimi güçlendirmek için hangi takviyeyi kullandığım sorusuyla çok sık karşılaşıyorum. Reçeteli, reçetesiz ilaç ve takviye olarak denemediğim şey yok gibi. Ama denediklerimin yüzde 90'ı için şunu söyleyebilirim ki, kısa süreli faydaları uzun süreli yan etkilerine değmiyor. Yine de işe yarar bulduğum birkaç takviye ve içerik oldu.

Kreatin ve Koenzim Q10
Bunların aile geçmişinde Alzheimer gibi nörolojik rahatsızlıklar varsa bile, yardımcı olabileceğine inanıyorum.

Yerba Mate Çayı
Güney Amerika'ya özgü bu çay uzun süreli bir kafein etkisi yaratıp daha yaratıcı olmamı sağlıyor.

Lion's Mane ve Chaga Mantarı Kahve Karışımı
Gerçekten gaza basmam gerektiğinde haftada birkaç defa yaklaşık yarım doz içiyorum. Kafamı temizliyor ve odaklanmamı güçlendiriyor.

DAHA GELİŞMİŞ BİR SEN

Kendini Rahatlatmaya 'Çalış'
Teknoloji meditasyonu da kolaylaştırıyor. The Muse adlı yeni çıkan beyin-algılama başlığı *(247 dolar, choosemuse.com)* ve beraberindeki mobil uygulama, sizi rahatlatmak için biyolojik geri bildirimi kullanıyor ve uyku kalitenizi de artırıyor. *MH* uyku danışmanı W. Christopher Winter, "Beyninizi yatıştırmaya çalışmanıza izin veriyor. Bu sayede kendinizi rahatlatabileceğinizin güveniyle yatağa gidiyorsunuz" diyor.

NASIL İNOVATİF OLURSUNUZ?
"Gerçekten ne istediğiniz üzerine düşünün. İnovasyonun doğacağı yer burasıdır. Mümkün, olası veya yapılabilir şeylerde değil, gerçekten ama gerçekten istediğiniz şeyde inovatif olabilirsiniz." - *Dr. Geoffrey Ling, zihinle kontrol edilebilen protez kolun geliştiricisi*

PSİKİYATRINIZ HER YERDE
Bir psikiyatr tavsiyesi almak günümüz dünyasında hiç olmadığı kadar kolaylaştı. Kentucky Üniversitesi'nden Dr. Jeff Reese, birçok psikiyatrın telefon veya görüntülü konuşma üzerinden size tavsiyeler verebildiğini söylüyor. İnternette kısa bir araştırma ile yeni bir doktor bulabilir ya da kendi doktorunuzdan esnek görüşme talebinde bulunabilirsiniz.

10

Beyniniz yeni bir şey öğrenirken, benzer nöral aktiviteleri daha belirgin ve spesifik şekilde gerçekleştirir. *Hippocampus* dergisine göre sadece 10 dk egzersiz yapmak bu "pattern seperation" aktivasyonunu geliştiriyor.

MICHAEL GEORGE HADDAD (yastıktaki baş, ekran)

KENDİNİ YENİLE ÖZEL DOSYA

BÖLÜM II

KUVVET

MOBİLİTENİN KOMPETANI

KELLY STARRETT

FİZİK TEDAVİ UZMANI

▸ ÖZGEÇMİŞ
Becoming a Supple Leopard ve *Deskbound: Standing Up to a Sitting World* kitaplarının yazarı, çocukları sedanter hayattan kurtarma amaçlı Stand Up Kids hareketinin kurucu ortağı ve MobilityWOD'un yaratıcısı

▸ YAZININ İÇYÜZÜ
Starrett'a göre, kötü tekniklerle hareket etmenin bedelini ödüyoruz. Ulaşabileceğimiz performansların uzağındayız. Ancak günlük yapılan mobilite egzersizleriyle potansiyelimizi açığa çıkarabiliriz.

BEDENİNİ ÖZGÜRLEŞTİR

Bize ayıracağınız birkaç dakika ile gerçek kuvvetin, hızın, gücün ve mükemmelliğin sırlarını keşfedin.

İLLÜSTRASYON: BRANDON LOVING

KENDİNİ YENİLE

KUVVETİNİ AÇIĞA ÇIKAR

Kelly Starrett sınırları esnetmenin basit kurallarını paylaşıyor.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

BUNU HEMEN DENEYİN: Koltuktan kalkın ve ayaklarınız yere tam basacak şekilde derin bir squat yapın. Bu pozisyonda 10 dakika kalın.

Fizyoterapist Kell Starrett, bunu yapamadığınız sürece fit sayılamayacağınızı söylüyor. Bu basit testi YouTube'a altı yıl önce yükleyen San Francisco CrossFit'in sahibi Starrett, erkeklerin ihmal ettiği bir noktaya dikkat çekti ve felsefesini ortaya koydu.

Starrett'a göre yaptığınız antrenmanlar karın kaslarından ve biceps kaslarınızdan fazlasını hedeflemeli. Onun bir spor salonundan beklentisi, modern hayatın ve masa başı işlerinin bizden çaldığı mobiliteyi (saf hareket açıklığı) bize geri kazandırması. Klasik egzersizlerin tek başına bu sorunun üstesinden gelemeyeceğini belirten Starrett, köpük rulonun, recovery ball'un ve VooDoo floss bandının da kettlebell ve dambıllar kadar önemli olduğunu söylüyor. Bir squat challenge başlatması da bu yüzden. Kimsenin vücudunun nasıl çalıştığına dair fikir sahibi olmamasına takılan Starrett, "Bu nedenle yılın her günü yeni bir video yapmaya karar verdim. Tek istediğim, insanların günde 10 dakikayı mobilite çalışmalarına ayırmaları" diyor.

Starrett, spor salonuna gitme amacının sadece daha iri ve kuvvetli olmak değil, aynı zamanda normale dönmek ve temel fizyolojik fonksiyonları geri kazanmak olduğunu belirtiyor. Bunun ısınmaya ihtiyaç duymadan kollarınızı başınızın üzerine kaldırabilmeniz anlamına geldiğini söyleyen Starrett, ayrıca daha iyi bir mobiliteye sahip olmak sizi sakatlıktan koruyacağı için kuvvet ve atletizm seviyenizi artırmak adına işinizi kolaylaştıracağını ekliyor.

Starrett şimdilerde spor kulüpleriyle ve askeri birliklerle çalışıyor. Ayrıca Stand Up Kids adında çocuklarda obeziteye karşı savaşan bir derneği var. MobilityWOD adındaki internet sitesinde ise challenge'lar ve ipuçları (squat testini nasıl geçebileceğinize dair) yayınlayarak, insanların hedefleri doğrultusunda yaptıkları hareketleri geliştirmeyi amaçlıyor. Temelde mobilitenin miktarını belirliyor. Meşgul insanlar için eğitim araçları ve drill'ler yarattığını söyleyen Starrett, "Bu araçlar hareket kalıplarınızı düzeltmenize yardımcı olarak, gerek spor salonunda gerekse yaptığınız her şeyde daha iyi hissetmenizi sağlar" diyor.

Amerika Birleşik Devletleri kano takımında kürek çektiği gençlik yıllarında, bu histen haberdar değildi. Tıpkı herkes gibi o da mobiliteye pek önem vermiyor ve genellikle yarışmalardan önce esneme egzersizleri yapan arkadaşına takılıyordu. Gençken böyle şeylere önem verilmediğini söyleyen Star-

COUCH STRETCH

El ve dizlerinizin üzerine çökün. Bir bacağınızın kaval kemiğini duvara ya da kanepeye dayayın. Mümkün olduğunca düz tutmaya çalışın. Arkada kalan bacağınızı kalçanızla birlikte sıkın ve gövdenizi dik tutun. Bu sayede kalça fleksör ve quadriceps kaslarınızın hareket açıklığı artacaktır. Birkaç dakika duraklayın. Starrett, "Couch stretch egzersizi lunge'ın sürdürülen versiyonudur" diyor.

EVDE ESNEMEK İÇİN

Hip Mobilization

El ve dizlerinizin üzerine çökün. Bir ayağınızı geriye uzatın. Ağırlığınızı öndeki bacağınıza verin. Kalçanızı öndeki dizin hizasında tutun.

Yazı: Tyler Graham. Bakımı: Andrea Pezzillo; MICHAEL GEORGE HADDAD (TheraGun ve biceps illüstrasyonları), TODD DETWILER (egzersiz illüstrasyonları)

DEEP SQUAT

Ayaklarınız düz bir şekilde derin bir squat yapın. Günde 10 dakika bu şekilde kalmak, hareketi doğru yaptığınız takdirde kuvvetinizi ve esnekliğinizi artıracaktır. Starrett, "Ayaklarınızı ve topuklarınızı yerden ayırmayın" diyor. 10 dakika fazla geliyorsa yapabildiğiniz kadarını yapın ve sürenizi geliştirmeye bakın. Çok fazla aşağıya inemiyorsanız sabırlı olun ve bunun için yine günlük olarak çalışın.

rett, "Asla esneme yapmazdım. Bu nedenle sırtım ve omuzlarım ağrırdı" diyor.

Tüm bu ağrılar Starrett'in sinir köklerinde sorun yaratmıştı ve doktorlar bu sorunu çözmekle uğraşıyordu. Bu dönem Starrett'in aradığı cevapları bulmasına vesile oldu ve mobilitenin faydalarını keşfetti. "Postürel egzersizler yaparsanız, hareketlerle ilgili sorunlarınızı çözer ve sık karşılaşılan sakatlıklardan kurtulursunuz" diyor.

Mobilite egzersizlerinin önemi, özellikle insanları düzgün hareketlerden uzaklaştırarak konforsuz pozisyonlara sokan günümüz işlerinde daha da artmakta. Ancak vereceğimiz yöntemlerle günümüz hareket bozukluklarının kötü etkilerinin önüne geçebilirsiniz.

BİR GORİL GİBİ KAMBUR MUSUNUZ?

Günümüz problemlerinin çözümü nadiren karışık çözümler gerektirir. Starrett'e göre yapmanız gereken tek şey, düzgün pozisyon alışkanlıkları kazanmak. Antrenmanın her şeyi kusursuz yapmayacağını söyleyen Starrett, "Antrenman sadece alışkanlıklarınızın kalıcı olmasını sağlar" diyor.

Oturarak harcadığınız zamanları düşünün. Starrett ister evinizde, ister iş yerinizde oturarak geçirdiğiniz bu sürelerin postürünüzü kamburlaştırdığını söylüyor. Bu sürelerde omuzlarınız öne doğru yuvarlanıyor, sırt kaslarınız güçsüzleşiyor, kalça ve hamstring kaslarınız gevşiyor ve kalça fleksör kaslarınız geriliyor.

ÇÖZÜM Sadece birkaç dakikanızı couch stretch ve deep squat hareketlerine ayırın. Bu hareketlerin çok az vaktinizi alacağını söyleyen Starrett, "Pozisyonlarda sadece birkaç dakika durarak hareket açıklığınızı ciddi oranda artırabilirsiniz" diyor.

AYAKTAYKEN DONALD DUCK GİBİ Mİ DURUYORSUNUZ?

Ayağa kalkın ve vücudunuzun yandan selfie'sini çekin. Normalde durduğunuzdan daha dik durmayın, doğal ve rahat hissedin. Ardından fotoğrafınızı inceleyin. Birçok kişi gibi omuzlarınız öne yuvarlanmış, sırtınız kamburlaşmış ve ayaklarınız ördek gibi yana açılmış olabilir. Ama hayat bu şekilde geçmez.

ÇÖZÜM Ayak uçlarınız karşıya bakacak şekilde ayakta durun. Ayaklarınızı yere sabitleyin ve kalçanızı 1-2 saniye sıkarak kalçanızla omurganızın hizasını ayarlayın. Starrett, "Sırtınız düz, karnınız sıkılı ve başınız doğal pozisyonda olmalı" diyor. Ara sıra ellerinizi göğsünüze yerleştirin ve duruşunuzu sıfırlayarak omuzlarınızın rahatlamasını sağlayın. Unutmayın, antrenman kalıcılığı beraberinde getirir. Oturduğunuz her saat başında ayağa kalkın ve 1-5 dakika bu egzersizi yapın.

DİREKSİYONA EĞİLEREK Mİ ARABA SÜRÜYORSUNUZ?

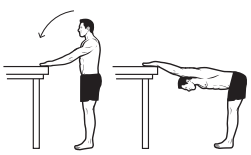
Masa başında yaşadığınız musibetin aynısı direksiyon başındayken de geçerlidir. Neyse ki Starrett'in uzun yollar için önerebileceği drill'ler var.

ÇÖZÜM İyi organize olmuş bir sırtla oturmak sizin avantajınıza olacaktır. Bunu yapmanın ise tek bir yolu var: Arabaya bindiğiniz zaman avuç içlerinizi yukarıya doğru çevirerek tıpkı birine sarılıyormuşsunuz gibi vücudunuzdan uzaklaştırın. Starrett, "Bu sayede omuz kapsülünüzü tasfiye eder ve rotator cuff'ınızı düzene sokarsınız" diyor. Bu duruş omuzlarınız için daha uygundur ve göğsünüzü açmanızı sağlar. Araç sürdükçe bu pozisyonu koruyun. Ayrıca koltuğunuzu da yükseltebildiğiniz kadar yükseltin. Böylelikle omurganızın doğal pozisyonunu koruyabilirsiniz.

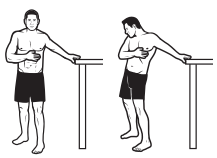
ISINMANIZ İYİ GEÇMİYOR MU?

Geleneksel bakış açısı antrenmandan önce kendinize köpük ruloyla masaj yapmanızı önerse de, Starrett bunun uygun bir ısınma olmadığını belirtiyor. Köpük rulo masajı kaslarınızı gevşetir ve Starrett'e göre antrenmandan önce böyle bir şeye ihtiyacınız yok.

ÇÖZÜM Yumuşak doku çalışmalarını antrenmandan sonraya, hatta yatmadan 10 dakika önceye bırakın. Böylelikle bu çalışmaların daha kolay alışkanlığa döneceğini söyleyen Starrett, ayrıca kaslarınızı gevşetmenin uykunuzun gelmesini sağlayacağını belirtiyor. Antrenmanlardan önce, yapacağınız egzersizlerin düşük yoğunluklu versiyonunu yapın, biraz sıçrayın ve uzuvlarınızı sallayın. Bu sayede uzuvlarınızın kan dolaşımı artacaktır.



Overhead Stretch
Ellerinizi masanın üzerine sabitleyin. Geriye doğru yürüyün. Sırtınız düzleşene dek öne eğilmeye devam edin.



Shoulder Extension
Kolunuzu omuz yüksekliğinizin altında, düz bir şekilde geriye çekin. Kolunuzu sabit tutarak diğer yöne dönün.

KEGEL

Antrenör David Reavy, pelvik bölgenizi deadlift'ten hemen önce sıkıştırmanın (idrarınızın son damlalarını yapmak için ıkındığınızı düşünün) karın kaslarınızı harekete dahil edeceğini söylüyor. Bu sıkıştırma işlemi doğru formu koruyarak daha fazla ağırlığı, daha güvenli bir şekilde kaldırmanızı sağlar. Ayrıca six-pack'in ortaya çıkmasına da önayak olur.

18 DAKİKALIK MUCİZE ANTRENMAN

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar kas kütlesi inşa etmenin, kilo vermenin ve genel sağlığınızı artırmanın en verimli yoludur.

YAZI: EBENEZER SAMUEL

KALÇA YUKARI Dörtnala koşarken kalçanızı iyice yüksekte tutun.

HIIT ETKİSİ Yüksek yoğunluklu antrenmanların temelini fonksiyonel hareketler oluştursa da, gallop tarzı zorlayıcı hareketler de yine sizin için kendine yer bulur.

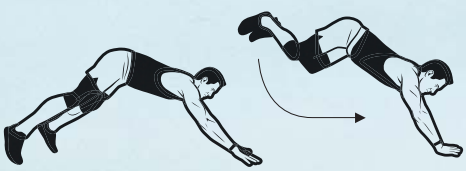
MODERN BİLİM BİZİ YÜKSEK yoğunluklu interval antrenman çağına sürüklüyor. Kısa dinlenme aralarıyla yapılan bu yüksek yoğunluklu ataklar, Michigan Üniversitesi'nden fizik tedavi uzmanı Dr. Mark Peterson'a göre, güçlü metabolizmadan kardiyak dayanıklılığa ve hatta beyin sağlığına dek bir sürü fayda getiriyor. New York'ta bulunan Tone House spor salonunun sahibi Alonzo Wilson tarafından hazırlanan bu atletizm bazlı antrenmanla, vücudunuzdaki farkı kısa sürede göreceksiniz.

YAPIN Antrenmanı toplamda 3 tur yapın ve tur aralarında 1 dakika dinlenin.

GALLOP
2 X 45 METRE

01

1. Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirin. Dizlerinizi ve kalçanızı yukarıya kaldırın. Başınızı aşağıda tutun ve yere bakın. Ayaklarınızı kalça genişliğinden sadece biraz daha fazla açın.



2. Başınızı aşağıda tutarken ellerinizle mümkün olduğunca ileriye uzanın. Ağırlığınızı öne doğru kaydırarak ellerinize verin.

3. Ayaklarınızı savurarak ellerinizin yakınına yerleştirin. Ardından ellerinizle öne doğru uzanmaya devam edin. Hareketi tekrar edin ve hızınızı artırarak bir köpek gibi koşun.

02

1. Ellerinizdeki orta ağırlıklı dambıllarla şınav pozisyonu alın. Avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın. Ayaklarınızı bir kutunun üzerine yerleştirin. Bir adet şınav çekin.

ZEMİN KONTROLÜ
Hareketi yaparken yere bakın. Yukarıya bakmak sizi yavaşlatır.

EKİPMANSIZ BİR KLASİK

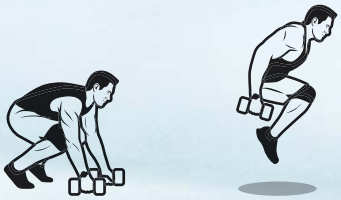
En etkili HIIT drill'i, 20 saniye maksimum eforda çalışıp 10 saniye dinlendiğiniz ve bunu 4 dakika boyunca sürdürdüğünüz Tabata'dır. Antrenman için yeterli vaktiniz yoksa bu 12 dakikalık çalışmayı her an, her yerde yapabilirsiniz.

- **PUSHUP** Toplam 4 dakika boyunca 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme.
- **ALTERNATING PRISONER LUNGE** Toplam 4 dakika boyunca 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme.
- **MOUNTAIN CLIMBER** Toplam 4 dakika boyunca 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme.

FOTOĞRAF **BEN GOLDSTEIN**

İLLÜSTRASYONLAR **TODD DETWILER**

ELEVATED DUMBBELL BURPEE
20 TEKRAR (YA DA MAKSİMUM)



2. Şınavdan sonra ayaklarınızı ellerinize doğru savurarak ayağa kalkın. Bunu yaparken merkez bölgenizi sıkmayı ihmal etmeyin.

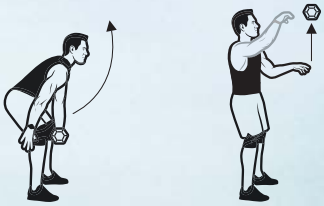
3. Dambılları vücudunuzun yanına çekerek ayağa kalkın. Sıçrayabildiğiniz kadar sıçrayın. Havada dizlerinizi karnınıza doğru çekin. Yumuşak bir inişle tekrar şınav pozisyonu alın.

03
PUSHUP ROLLOUT
TOPLAM 30 TEKRAR (HER KOL İÇİN 15)

1. Orta ağırlıktaki dambıllarla şınav pozisyonu alın. Avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın. Ayaklarınızın arasında boşluk bırakın.

2. Şınav çekmek için göğsünüzü zemine yaklaştırırken sol kolunuzu yana doğru açın. Kolunuzu düzleştirin. Kendinizi yukarıya iterken ise ağırlığı eski yerine çekin.

04
DUMBBELL ALTERNATING SQUAT THROW
1 DAKİKA İSTASYON

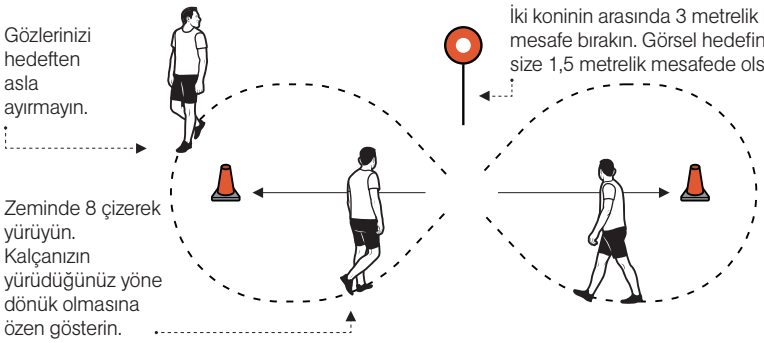


1. Orta ağırlıktaki bir dambılı sol elinizle, bacaklarınızın arasında ve kaval kemiğiniz yüksekliğinde kavrayın. Kalça geride, dizlerinizi hafifçe bükün. Sırtınızı düz tutun.

2. Ayağa kalkın ve dambılı yukarıya kaldırın. Ağırlık omuz hizanıza geldiğinde bırakın ve dambılı bu kez sağ elinizle yakalayın. Ağırlığı alçaltın ve harekete devam edin.

Bakım: Matthew Tuozzoli/Davines/Atelier Management

EN İYİLERİNDEN EN YENİ



TAYLOR KRUSE
Beyin Antrenörü

BEYNİNİ KULLANARAK BEDENİNİ DÜZELT

Deadlift performansınızı artırabilmeniz için ihtiyacınız olan şeyin, setlerden önce gülümsemek olduğunu söylesek bize inanır mıydınız? Massachusets'te stüdyosu bulunan antrenör Taylor Kruse tam olarak böyle düşünüyor. Çünkü performansınızı nörolojik bir bakış açısıyla değerlendiriyor. Beyninizin de vücudunuz gibi hem antrenmana hem de dinlenmeye ihtiyacı var. Kruse'un antrenmanları denge ve görüş olarak iki bileşenden oluşuyor. Infinity Walk (yukarıda) adı verdiği çalışmayı yaparak, kalça mobilitenizi esneme egzersizleri yapmadan da artırabileceğinizi görebilirsiniz.

Dr. BRET CONTRERAS
Kalça Adam

Frog Jump Yap
Öğrencilerine hip thrust egzersizi yaptıran Contreras'ın yeni hareketini deneyin: Zemine sırtüstü uzanın. Ayaklarınızı birleştirin. Sonra kalçanıza yaklaştırın. Dizlerinizi yana açın. Dirseklerinizi zemine koyun. Çenenizi geriye çekin. Kalçanızı yukarıya kaldırarak düz bir köprü pozisyonu alın. Bu 1 tekrardır. Hareketi 25-50 tekrardan 4 set şeklinde yapın.

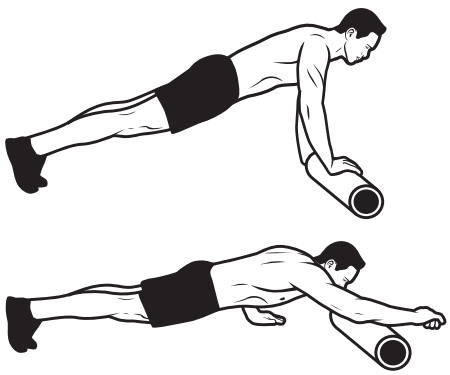
JULIAN SMITH
Egzersiz Mucidi

SIKICI ANTRENMANLAR YAPMA

Smith'in Instagram hesabına göz atın (smith.julian) ve benzersiz egzersizlerini yapın. İşte işe yarayanlardan bir tanesi.

Bent-Over Biceps Curl
Her iki elinizle halteri ya da Z barı kavrayın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Merkez bölgenizi sıkın. Kalçanızı kullanarak hafifçe öne eğilin. Gövdenizi hareket ettirmeden ağırlığı omuzlarınıza kaldırın. Bu 1 tekrardır. Hareketi 10-15 tekrardan 3-4 set şeklinde yapın ve biceps kaslarınızın nasıl yandığını hissedin. Smith, "Bu egzersizle hem bileşik hem de izole çalışabilirsiniz" diyor.

JUSTIN NORRIS
Ağırlıksız Savaşçı



Overhead Press YERİNE
Single-Arm Rollout to Pushup
Sağ elinizi köpük rulonun üzerine yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Sol dirseğinizi bükün (şınav çeker gibi). Bu esnada sağ kolunuzu öne uzatarak köpük ruloyu yuvarlayın. Hareketin en alt evresinde köpük rulonun dirseğinize yakın olmasını sağlayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Hareketi her kol için 10-12 tekrardan 3-4 set şeklinde yapın.

JASON WALSH
Makinelerin Uzmanı

NİHAYET, KAS YAPAN KARDİYO

Kaliforniya'daki Rise Nation adlı spor salonunun kurucusu Walsh ile VersaClimber gibi ekipmanınız olmasa dahi, etkili kardiyo egzersizleri yapabilirsiniz.

İLLÜSTRASYONLAR: TODD DETWILER

HAREKETLER

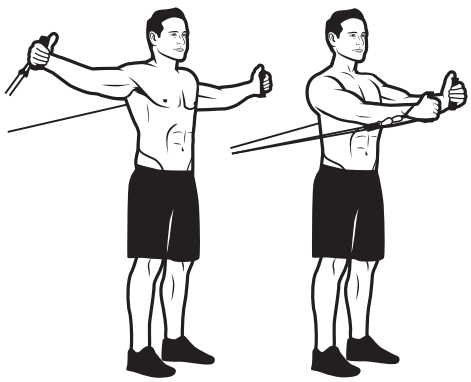
KENDİNİ YENİLE

Bu 10 egzersizle bir sonraki antrenmanda vitesi yükseltin.

YAZI: *MEN'S HEALTH* EKİBİ

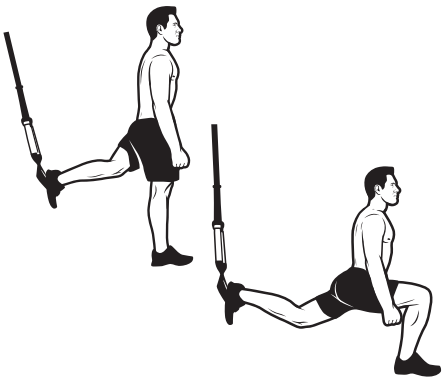
AYNI VERİM, DÜŞÜK DARBE ETKİLİ ALTERNATİF

Los Angeles'taki LIT Method'un sahibi Norris'in yöntemleriyle kaslarınızı geliştirirken eklemlerinizi koruyun.



Dumbbell Chest Press YERİNE
Resistance Band Chest Fly

Direnç bandını göğüs hizanızdaki bir dayanak noktasına bağlayın. Dayanak noktasına sırtınızı dönün. Bandı her iki ucundan kavrayın ve bantta gerginlik oluşturabilmek için öne doğru 1-2 adım atın. Dirseklerinizi hafifçe bükün. Ellerinizi birbirine yaklaştırın. Bir an duraklayın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 10-12 tekrardan 3-4 set yapın.



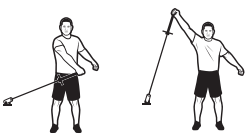
Weighted Lunge YERİNE
Single-Leg TRX Stability Lunge

Sol ayağınızı TRX bandına yerleştirin. TRX'i arkanıza alarak sağ ayağınızla öne doğru adım atın. Sağ dizinizi bükerek sağ üst bacağınızın zemine paralel olmasını sağlayın. Kalçanızı sıkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Her bacak için 10-12 tekrardan 3-4 set yapın. TRX bandının dengesiz yapısı sayesinde ağırlık kullanmasanız da can çekişeceksiniz.

BEN BRUNO
Karın Kası Uzmanı

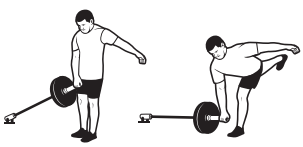
MEKİK ÇEKMEDEN 6-PACK

Landmine'ı popüler yapan antrenörlerden biri olan Bruno, merkez bölge için dikey dönüş hareketlerini tavsiye ediyor. Örneklerinden iki tanesini deneyebilirsiniz.



Landmine Lateral Raise

Landmine'daki halterin arkasına geçin ve kalçanızı halterin ucuna getirin. Sağ elinizle halteri kavrayın. Kolunuzu düz tutun ve halteri kaldırabildiğiniz kadar yukarıya kaldırın. Hareketi her kol için 10 tekrardan 3 set şeklinde yapın.



Single-Leg Romanian Deadlift

Halteri landmine'a yerleştirin. Sağ elinizle halterin ucunu kavrayın. Sağ ayağınızı yerden kaldırın. Kalçanızı kullanarak öne doğru eğilin, gövdeniz zemine paralel oluncaya dek alçalın ve ayağa kalkın. Hareketi her bacak için 10 tekrardan 3 set yapın.

VersaClimber YERİNE
Bear Crawl

VersaClimber'ınız olmasa bile, bear crawl yaparak faydalarını elde edebilirsiniz. Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirerek emekleyin. Ancak bununla yetinmeyin. Hareket kolay gelmeye başladığında aynı hareketi geriye doğru yapın. Ter içinde kalacağınızı söyleyen Walsh, hareketi 40 saniye aktif, 20 saniye dinlenme şeklinde 10 dakika boyunca yapmanızı öneriyor.

Peloton Bike YERİNE
Sprinter Wall Plank

Peloton bisikletine 2 bin dolar vermeden de aynı verimi alabilirsiniz. Tek ihtiyacınız olan şey bir duvar. Ayaklarınızı 60 ila 90 cm yüksekliğe yerleştirin. 100 metre yarışına başlıyormuşsunuz gibi, bu şekilde plank pozisyonu alın. Başınızı aşağıya indirin. Ayaklarınızı değiştirin ve her adımda duvarı itmeye çalışın. Hareketi 40 saniye aktif, 20 saniye dinlenme şeklinde, 10 set yapın.

KENDİNİ YENİLE

ATLETİZM LAB.

Yüksek teknoloji ürünü aletlerin müthiş sonuçlar yarattığı bu salon, elit sporcuların çalışmak için yarıştığı bir yer.

NBA OYUNCULARININ NEREDEYSE yarısı, sezon hazırlıklarının büyük bir kısmını Santa Barbara'da, pek bilinmeyen bir spor salonunda geçirerek kazanımlarını artırıyor. P3 (Peak Performance Project) adlı bu salon ve Olimpik sporcularla çalışan Harvard mezunu Dr. Marcus Elliott, sporcularını hayallerindeki hedeflerine ulaştırıyor.

Dr. Elliott kişi odaklı antrenmanın öncülerinden. Somut veriler ve yüksek teknoloji (3D analiz gibi), profesyonel sporcuların atletizm seviyelerini artırmaları için hizmet veriyor ama bu gelişme, sonunda bizim gibi sıradan insanlara da ulaşacak.

Dr. Elliott birkaç yıl içinde daha düşük seviyedeki bir salonu halkın hizmetine açmaya hazırlanıyor. Kızılötesi sensör üyelerin hareketlerini kaydedecek ve herkesin kişisel bir programı olacak. P3'te sıradan insanlar için hazırlanan bu salonu deneme şansım oldu. Hareket algılayıcı bilgisayar, 20 dakikanın sonunda bana yaşlı bir adamın bileklerine sahip olduğumu ve kardiyoya ihtiyacım olduğunu söyledi. P3 antrenörleri bu ekipmanlar sayesinde eksiklere uygun hareketler tasarlayabiliyorlar.

▲ **Sihir Teknolojisi** Orlando'nun forveti Aaron Gordon, efor tartısı üzerinde çabukluk drill'leri yapıyor.

Dr. Elliott'ın sporcular üzerinde kullandığı bu sistem, sizin üzerinizde de aynı etkileri yaratabilir. Elliott öğrencilerinden birinin dikey sıçrama videosunu gösteriyor. Dr. Elliott"Gördün mü?" diyor. Sıçrama, sporcunun sağ ayakla zemine uyguladığı gücü bize gösteriyor. Elliott tekrar araya giriyor: "Bu kişi birkaç yıl içinde dizinden sakatlanacak". İşte P3 ekibinin yaptığı şey tam olarak bu.

Sistem aynı zamanda atletik kabiliyet haritası da çıkarabiliyor. James Harden'ın geçtiğimiz yıl NBA için ortalama fiziğine rağmen nasıl bir performans ortaya koyduğunu gördük. Çünkü Harden tek bir alanda, zekice bir test geçirdi. Mesafe kat etme ve aniden durabilme üzerine çalıştı. Dr. Elliott, "Tüm oyun planını bu özelliği üzerine inşa etti" diyor. P3 yaygınlaştığı zaman, her sporcu bundan faydalanabilecek.

KAZANIMLARINIZI HIZLANDIRACAK 3 EGZERSİZ

Pogo
Tıpkı bir pogo çubuğunun üzerindeymişsiniz gibi sürekli olarak öne doğru sıçrayın. Her tekrarda yerden seri bir şekilde sıçramayı deneyin. Ayaklarınızın ön tarafında iniş yapın. Hareketi 10-12 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

► **GELİŞİM** Bileğinizi sertleştirir ve diz sağlığınızı korur.

Single-Leg Iso Calf
Barbell squat pozisyonu alın. Sol ayağınızı yerden kaldırın ve sağ parmak ucunuza yükselin. Bu şekilde 3 saniye duraklayın. Sol ayak topuğunuzu zemine değdirmeden ayaklarınızı değiştirin. Hareketi her bacak için 8-10 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

► **GELİŞİM** Sprint hızınızı, bilek gücünüzü ve esnekliğinizi geliştirir.

Complex'ler
Yüksek ağırlıkla 3-5 tekrar yarım squat yapın. Ardından 3-5 tekrar ileriye sıçrama yapın. Bunu 3-5 tur şeklinde yapın ve tur aralarında ihtiyacınız kadar dinlenin. Yarım squat kuvvetinizi artıracak, sıçrama düzeyinizi yükseltecektir.

► **GELİŞİM** Patlayıcılığınızı ve atletizm seviyenizi artırır.

Mato Johannik/studiomato.com (Gordon), MICHAEL BRANDON MYERS (el ikonu)

ULTRA DÜŞÜK KARBONHİDRATLARIN KRALI

Dr. JEFF VOLEK

▸ **ÖZGEÇMİŞ**
Ohio State Üniversitesi'nde insan bilimleri profesörü, *The Art and Science of Low Carbohydrate Living* ve *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance* kitaplarının yazarı

▸ **YAZININ İÇYÜZÜ**
"Katejonik diyete adapte olarak veya günde 30 gramdan az karbonhidrat tüketerek vücudunuza glikoz yerine yağ yakmayı öğretmek sizi yavaşlatmaz. Aksine metabolik sendromu geriletir."

YAĞ YE, YAĞ YAK

Ketojenik diyet savunucularına göre yağdan korkmaya gerek yok. Doğru formüle edildiğinde göbek eritici, hastalıklara karşı mücadeleci ve yaşamın pozitif dönüştürücüsü olabilir. Kendi doğrunuzu bulmak için ilerleyin.

İLLÜSTRASYON: BRANDON LOVING

KURTARICINIZ HAYVANSAL YAĞ MI?

İstediğiniz kadar yağ yemek zayıflamanın en keyifli hâli gibi düşündürtebilir. İşin aslı neymiş görelim.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

YAKIN ZAMANLARDA BİR DANIŞANIM, eşi ile birlikte haftada toplam 900 g kadar dana bacon yediklerini (sabah kahvaltısında 3 dilim, akşam yemeklerinde de salatayla 1-2 dilim) söyledi. Neredeyse 20 yıldır diyetisyenlik yapıyorum, hâliyle artık çok az şey beni şaşırtabiliyor. Bu da onlardan biriydi. Hemen nedenini sordum.

Danışanım eşiyle birlikte televizyonda ketojenik diyet diye yeni bir diyetin çıktığını öğrenip denemek istemişler. 6 ay ve sayısız paket işlenmiş etten sonra eşi 9 kg vermiş ve kendini daha enerjik hissettiğini söylemiş.

Son yıllarda bana ketojenik diyetin faydalarını anlatmaya çalışan insanların sayısının giderek arttığını fark ettim. "Yağları hızla yakıyor! Enerjini turbo şarj ediyor! Hastalıklarla savaşıyor! Ve canın ne kadar bacon isterse o kadar yiyebiliyorsun!" Ancak çoğu diyette olduğu gibi bu kadar coşkunun altında sağlık açısından birkaç risk olabilir diye düşünüyorum.

KETOSİS NEDİR?

İnsanlar var olduğu süre boyunca ketojenez de var oldu. Çok düşük miktarda karbonhidrat yediğinizde, beyniniz temel yakıtı olan glikoz açlığı çekiyor. Bu sırada vücudunuz da fonksiyonları için yakıta ihtiyaç duyuyor. Bu noktada beyniniz keton rezervlerinin kullanılması için sinyal gönderiyor. Hibrit arabayı düşünün. Benzini bittiğinde tamamen elektrik yakarak yol alır.

Ketonlar, karaciğerin kandaki insülin seviyesi düşük olduğunda yağ depolarından ürettiği bileşiklerdir. Ohio State Üniversitesi'nde insan bilimleri üzerine Dr. Jeff Volek, "Karaciğeriniz ketonları devamlı olarak tüketiyor ama oranı karbonhidrat ve protein alımına göre değişir" diyor. Normal miktarlarda karbonhidrat ve protein tükettiğinizde ketojenez (yani ketonların sentezi) mekanizmanız âtıl kalıyor. Karbonhidrat ve proteinde kesintiye gittiğinizde yakıtı azaltmış ve vücudunuzu ketojeneze sevk etmiş oluyorsunuz. Metabolizmanın adaptasyonu ortalama 3 gün alıyor.

Ketojenik diyette sıradan bir gün:
KAHVALTI 4 yumurta, ½ avokado, 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
ÖĞLE 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla fırınlanmış 115 g somon balığı, 1-2 yemek kaşığı tereyağıyla pişmiş ½ bağ kuşkonmaz
AKŞAM Antrikot, Hindistan cevizi yağıyla sotelenmiş 2 küçük kâse ıspanak, 60 g fındık

Bir ketojenik diyette kalori alımınızın yüzde 60 ila 80'inin yağdan gelmesi gerekir. Yüzde 10-15'i proteinden, en fazla yüzde 10'u da karbonhidrattan gelmelidir. Evet, yüzde 10'dan azı.

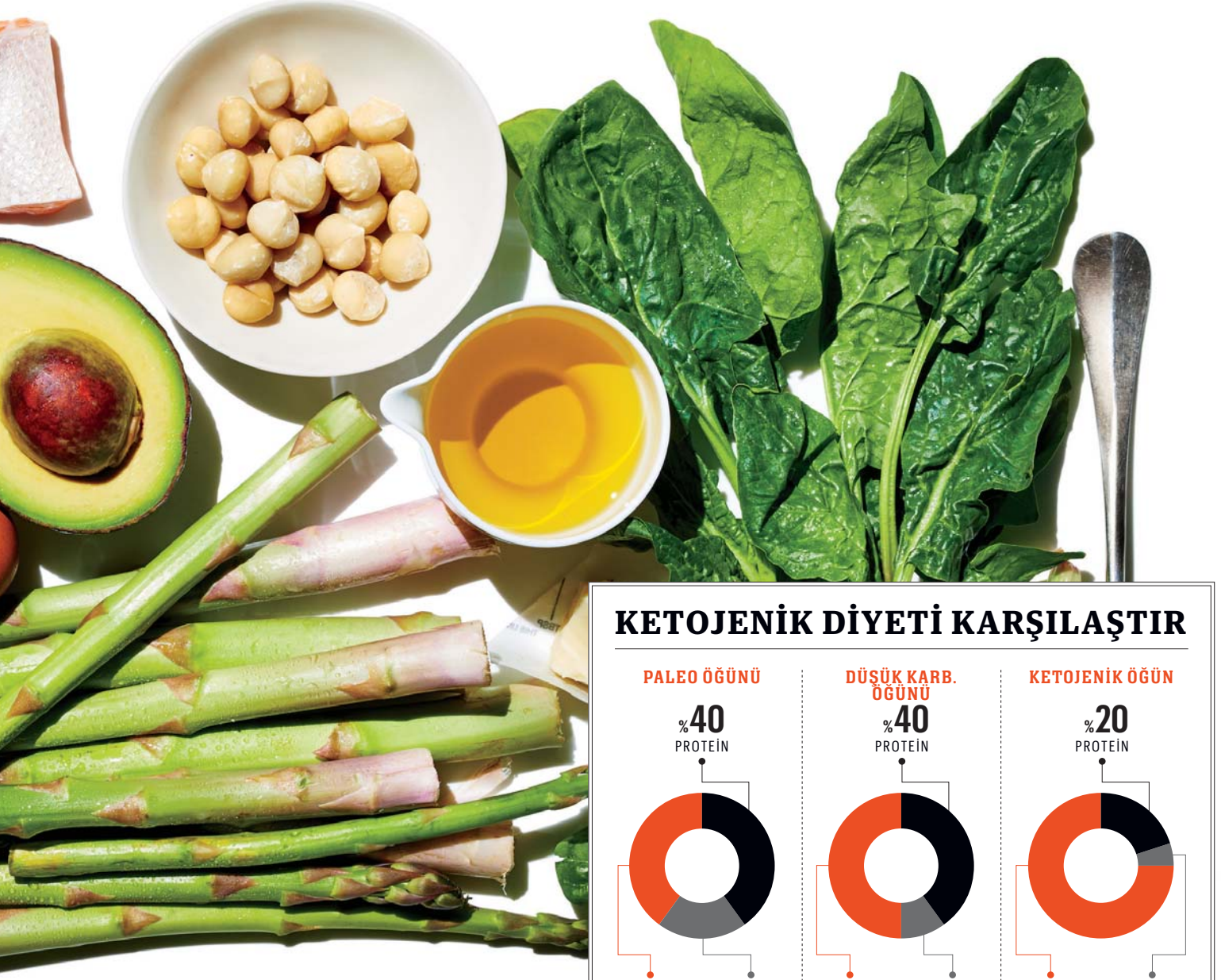
Atkins diyetini hatırlatmış olabilir. Yakın olsalar da The Fat Loss Prescription kitabının yazarı Dr. Spencer Nadolsky "Ketojenik diyetlerin karbonhidrat kesintisinde çok daha sert ve protein kısıtlamasında daha ılımlı" olduğunu söylüyor.

Bazı teoriler karbonhidrat tüketimi normalde de düşük olan bir kişinin vücudunun yakıt için daha çok yağ yaktığını, bunun fiziksel ve zihinsel performansı yükselttiğini, iştahı düzenlediğini, insülin seviyesini düşürdüğünü ve bağışıklığı desteklediğini iddia ediyor. Bir araştırmaya göre çoğu erkeğin kalori tüketiminin yarısı karbonhidrattan geliyor. Peki siz, iddia edilen faydaları için ketosisi sürdürebilir misiniz?

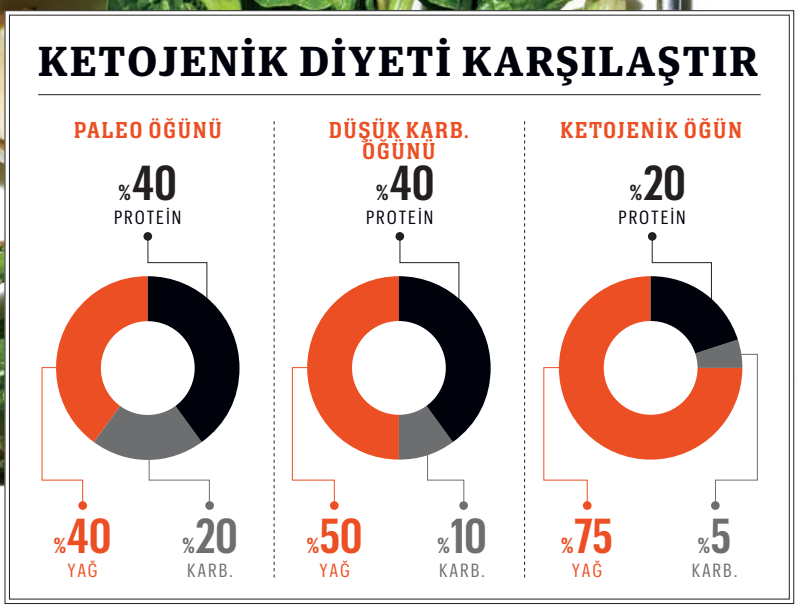
KETOJENİK DİYET SİZE UYGUN MU?

Klişedir ama en iyi diyet, size uygun olan diyettir. Dr. Ultra düşük karbonhidratlı bir diyeti 20 yıl sürdüren Jeff Volek'te işe yarı-

Yazı: Chris Mohr



KETOJENİK DİYETİ KARŞILAŞTIR



Kaynak: *Precision Nutrition*

yor. Peki ya, sizin için?

Ne yazık ki ketojenik diyete dair uzun vadeli bilimsel veriler yok. En yakın girişim 2007'ye ait. "The A to Z Weight Loss Study" adlı proje, uzun süreli zayıflama planı için Atkins, Zone, LEARN ve Ornish diyetlerini karşılaştırdı. Yüzde 20 karbonhidrat içeren bir diyete başlayan kadın katılımcılar 12 ayın sonunda yüzde 35'e yakın karbonhidrat alıyordu ki ketojenik diyetteki yüzde 10 oranı sürdürülebilirlik açısından daha zorlayıcı görünüyor.

Araştırmalar insanların ketojenik diyetle kilo verebildiğini gösteriyor ama defosu var. 2015'te İtalya'da yapılan bir çalışma katılımcıların ilk üç ay içinde 11-12 kg verebildiklerini buldu ama ancak yarısı bunu bir yıl boyunca sürdürebildi. Sonraki dokuz ayda da çok az kilo verebildi. 2014'te İspanya'da yapılan bir çalışmada, çok düşük kalorili ketojenik diyete başlayan insanlar bir yılda 20 kg verebildi ama katılımcıların üçte biri diyeti tamamlayamadı.

Ketojenik diyet bacon yemenize izin verse de geniş bir besin çeşitliliğini çok limitli tüketebiliyorsunuz. Patates, mısır veya balkabağı gibi nişastalı sebzeler, çoğu meyve, süt, baklagiller, pirinç, makarna ve ekmek karbonhidrat içeriklerinden dolayı epey kısıtlanıyor.

Aslında keton takviyeleri de var ve bazı aldatıcı reklamların aksine beslenme düzeninizi değiştirmeden takviyeler hiçbir şeydir. Volek'e göre, düşük karbonhidrat alımı tetikleyici olmadan keton üretiminde, insülin düşüşünde ve yağ yakımında net bir iyileşme göremezsiniz.

Eğer planlı bir beslenme düzeni olup, fark yaratmak isteyen elit bir dayanıklılık sporcusuysanız ketojenik diyet belki size uygun olabilir. Ama 4-5 kilo fazlasını vermeye çalışan ve şok diyetlerden muzdarip biriyseniz muhtemelen hayır. Yine de şu üç dersi alabilirsiniz:

1. **Boş karbonhidratı kes.**
Karbonhidratı tümüyle kesmeyip, sadece faydalı olanlara odaklanın. Karbonhidratı en çok lif ve antioksidanlarla dolu meyvelerden alın. İlave şekerli meyveli yoğurt veya maden suyu meyve yerine geçmez.
2. **Yağdan korkma.**
Haftada en az iki porsiyon yağlı bir balığı (somon, sardalya, uskumru) faydalı yağlarla (zeytinyağı, avokado yağı) pişirin.
3. **Yeşillik tüket.**
Yeşil yapraklı sebzeler çok besleyicidir. Ketojenik diyette çok sevilir. Ispanak, karalahana, pazı, roka, su teresi, kuzu kulağına yüklenin.

Bacon düşkünü çifte dönersek; formülleri ancak çocukları doğana kadar işe yaradı. Ve uzun süre uygulamak için fazla zor bulduklarından diyeti bıraktılar.

KENDİNİ YENİLE

PALEO'DAN ALMANIZ GEREKEN 5 DERS

Paleo f(x) etkinliğinde, Antik çağdan köklenip bugün insanı daha gelişmiş bir noktaya evirecek bilgileri avlayıp toplayan bir harekete şahit oldum. Ve bilmek isteyeceğiniz birkaç ipucu öğrendim.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

HER YIL TEKSAS EYALETİNİN AUSTIN KENTİNDE YAPILAN sağlık, fitness, beslenme ve kişisel gelişim alanları başta olmak üzere, insana bütünsel bir yaklaşım gösteren wellness etkinliği Paleo f(x)'e bu yıl ben de katıldım. Etkinlik adresini bulabilecek miyim diye endişeliydim ama tek yapmam gereken kaburgamı patates cipsi gibi çatırdatabilecek kadınlarla, onları bu konuda severek eğitmiş erkeklerden oluşan güruhu takip etmekmiş.

Bir fitness yazarı olarak aşırı derecede sağlıklı insanlara alışkınım. Ama yine de dünyanın en geniş paleo diyeti hayran kitlesinin toplandığı Austin'de bu kadarını beklemiyordum. Modern yaşam hastalıklarından kaçmak için atalarının yaşam ve beslenme alışkanlıklarının peşine düşmüş bir kitleden bahsediyorum. Zaten genç ve zinde üç bin katılımcının varlığı ilk sürprizdi. Ve hepsinin ortak bir özelliği vardı: Fitness, beslenme, zayıflama ve sağlık alanında en güncel bilgilere olan doyumsuz bir açlık.

Yazı: Ebenezer Samuel

FOTOĞRAFLAR: BRENT HUMPHREYS

●●

●●●

DERS 1

NE YEMİYORSANIZ OSUNUZ

California Üniversitesi'nden emekli ekonomi uzmanı Dr. Arthur De Vany Paleo f(x) sahnesine çıktığında 80. yaş gününe az bir süre vardı. Kendi paleo diyeti yorumunu 70'lerde geliştirdi, en karizmatik savunucusu da kendisi oldu.

De Vany beslenme düzeninin 40 yıldır değişmediğini söylüyor. Tipik bir günde kahvaltısı bir hindi bacağı ile bir kalın dilim kavundan; akşam yemeği biftek ve salatadan ibaret. De Vany'e göre arada yemeksiz geçirdiği sekiz saat, biyolojik saatini yavaşlatan en önemli etken.

Yemek yemek insülin salgısını tetikliyor, bu da vücudu karbonhidrat, yağ ve protein depolamaya teşvik ediyor. Ancak vücudunuz depolama modundayken, hücrelere doluşan eski ve faydalı olamayan proteinleri parçalamada etkisiz kalıyor. Bu durumda De Vany'nin tavsiyesi FOXO olarak bilinen protein grubuna yönelmek. FOXO proteinleri hücresel metabolizmanın karar mekanizması gibi çalışır. Örneğin otofaji (hücrelerin sağlığınız için diğer hücreleri yemesi) sürecinde hangi proteinin ölüp hangisinin yaşayacağına karar verir. De Vany "Yaşlılık onarımı mümkün olmayan bir hasardır" diyor. Bu hasarın büyük kısmı çok fazla veya çok sık yemekten kaynaklı kendiliğinden olur, çünkü hücrelerin toparlanması için yemek aralarında çok kısa zaman olur. En açık çözüm az öğün, az yemek. Peki ama nasıl?

DERS 2

AZ YİYEREK DAHA ÇOK DOY

Oldukça az yağ oranına sahip Hollandalı fitness eğitmen Menno Henselmans kalori saymadan az yemeye odaklanıyor.

Henselmans'a göre en iyi yöntem doyurucu besinler tercih edip, zihinsel yeme pratiği yapmak. 1. Adım: Sevdiğiniz şeyler yiyin, TV ya da bilgisayar önünde yemeyin. Ayrıca protein alımını artırıp diğer her şeyden daha az yemeyi bekleyemezsiniz. Eğer tavsiye edilen günlük protein miktarını aşarsanız her zaman yağ veya karbonhidrat kadar tatmin edici gelmeyecektir. En iyi taktik mideyi dolduran yiyeceklerle aşırı kalori yüklenmeden beyne tokluk sinyali göndermeyi başarmak. Lifli sebzelerle yapılmış bol kepçe bir çorba iyi bir örnek. Kıvamı önemli: Çorba ne kadar yoğunsa kalorisi değişmediği

▲

● **Dublör Antrenmanı**
Dublör koreografı Cale Schultz yüksek ağırlıklar kaldırıyor çünkü bu geri kalan her şeyi onun için hafif yapıyor.

●● **En İyi Seçim**
Pre Brands markası Paleo f(x)'e katılan protein canavarlarına merada otlayan ve antibiyotiksiz yemlerle beslenen sığır etleri sundu.

●●● **Ataların İçeceği**
Josh Goldstein Paleolitik Dönem'e ait aromaya sahip sert kahvesini fincana alıyor. Kahvenin ismi olması gerektiği gibi: Caveman Coffee.

▲ 📷

● **Yarış Vakti**
Paleo f(x) katılımcıları Drinkmaple water kulübesinde kondisyon bisikletinde sıkı bir yarışa girdi.

●● **Likit Sebzeler**
Bonafide Provisions markası sebzeleri en azından içerek tüketmeye teşvik ediyor. Ayrıca farklı çeşitleriyle kemik suyu da sunuyor.

●●● **Deve Mamulleri**
Desert Farms pastörüze deve sütü, deve sütüyle mayalanan kefir ve hamile develerin ilk sütünü (kolostrum sütü) satıyor.

hâlde daha doyurucu olur. Mesela bir kâse süzme peynir bir bardak sütten daha tok tutar.

AÇ KOŞ, TOK AĞIRLIK KALDIR

DERS 3

Egzersiz fizyoloğu Mike T. Nelson, çok sık yemenin başka bir zararının da vücuda enerji için depoladığı yağları yakması için pek şans vermemek olduğunu söylüyor.

Nelson düşük yoğunluklu kardiyo egzersizlerini aç karnına, mümkünse sabahın ilk işi olarak yapmayı öneriyor. 30 dk yürüyüş ya da jogging ile başlayıp oradan artırın. *Sports Medicine*'da yayımlanan yeni bir çalışma tokken kardiyo yapmaktansa açken yapmanın daha çok yağ yaktırdığını söylüyor. Ayrıca uzun vadede vücudu enerji için yağ yakması için eğitiyor.

POZİTİF SONUÇLAR İÇİN NEGATİF OL

DERS 4

Paleo f(x)'in benim için en ilgi çekici keşiflerinden biri egzersiz bilimcisi Dr. Jonathan Mike'ın eksantrik egzersiz sistemi (negatif egzersizler) oldu. Ne kadar ağırlığa ihtiyacınız varsa ona bürünebilen bir tür sihirli halter, ARX makinesini denedim. Kaslarımın kasılış ve titreyişini görünce negatif egzersizlerin zorluğunu anladım. Mike'ın anlattığına göre, negatif tekrarlar kaslardaki uydu hücreleri aktive ederek kas inşası ve kuvvetini artırıyor. Direnç antrenmanlarında daha büyük ağırlıklar için devreye fazladan kas lifi sokulabiliyor. Mike, eksantrik bileşenlerini herhangi bir egzersize uydurabileceğinizi hatta leg press, leg extension, leg curl ve calf raise gibi alt gövde çalıştıran spor aletlerinde de uygulanabileceğini söylüyor. 2/1 tekniğini deneyin: İki bacağınızda görece yüksek bir ağırlık kaldırın, ardından bir bacağınızla ağırlığı düşürün.

YENİYİ ESKİYENE KADAR BIRAKMAYIN

DERS 5

"Advanced Brain Hacking for Cognitive Performans" adlı oturumda sahneye çıkan dayanıklılık sporcusu ve performans danışmanı Ben Greenfield, insanı daha zeki yapabilecek teknoloji, kimyasallar ve pratikler üzerine katılımcıları dumura uğratacak cinsten bir derleme sundu. Hangimizin hepsini uygulayacak zamanı var bilmiyorum ama bende iz bırakan şu basit tavsiyesi oldu: Yeniliğin peşinde olun!

Zaten Paleo f(x) hiçbir şey değilse bile yeni fikirlerin, icatların ve bulguların kutlandığı bir etkinlikti.

ZAYIFLAMANIN YENİ YOLLARI

YAZI: LAURA TEDESCO

1
Sinyalleri Kapa
Uzmanların cerrahi obezite operasyonlarına alternatif olarak yarattığı Bloc Maestro sistemi, midenize yakın bir yerde cildin altına kalp pili gibi bir cihazın yerleştirilmesine dayanıyor. Vagus sinirine elektrik titreşimleri göndererek beyin ile mide arasındaki açlık sinyalleri alışverişini engelliyor. Beyniniz midenizin dolu olduğunu sanıyor. *Obesity Surgery* dergisinde yayımlanan güncel bir çalışma, bu aygıtın kilo vermeyi ciddi oranda kolaylaştırdığını buldu.

2
BPA'dan Uzak Dur
Plastik size kilo aldırıyor olabilir. Iowa Üniversitesi'nde yapılan güncel bir araştırmaya göre obez kişiler yüksek oranda BPA (Bisfenol A) değerine sahip olmaya meyilli oluyorlar. Plastiklerde bulunan ve hormon dengesini bozduğu bilinen BPA vücutta östrojen taklidi yaparak insülin üretimine müdahale ediyor. Bu da obezitenin risk faktörü olan insülin direncine yol açabiliyor. BPA içermeyen ambalajlara sarılı besinler ve plastikler tercih edin, fast food'u azaltın.

3
Yağların Gidişini İzle
Fitness takip programı ShapeScale (299 dolar, shapescale.com) 3D tarama sistemi ile vücudun dijital bir kopyasını çıkarıyor. Akıllı telefon üzerinden ulaşılabilen program, biceps'lerinizin ölçüsü veya en yağlı bölgeler gibi beden kompozisyonuna dair veriler sunuyor. Kilo dışında vücut kompozisyonunu da takip ettiğinden, geliştirdiğiniz veya incelediğiniz noktaları izleyebiliyorsunuz. Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre bu çok büyük bir zayıflama motivasyonu.

4
Açlığı Alt Et
BPA içermeyen kSafe (thekitchensafe.com adresinden sipariş verebilirsiniz) saklama kapları sıradan bir Tupperware ürünü gibi görünüyor ama kilidi ve zamanlayıcısı bulunuyor. Önceden ayarladığınız saatlerde yeme isteğiniz geçene kadar yemeğiniz kilit altında kalıyor. Test aşamasındaki OnTrack uygulaması da bir algoritma ile beslenme planınızı bozma ihtimalinizin en yüksek olduğu zaman dilimlerini tespit ederek size bu süre boyunca koçluk yapıyor.

5
Beynini Eğit
Hepimiz birer şeker bağımlısı sayılırız. Drexel Üniversitesi'nden psikolog Dr. Evan Forman bir dilim pastaya karşı koymak için iradenizi geliştirebileceğinizi söylüyor. Dr. Forman ve ekibi insanların sağlıksız yiyeceklere verdikleri tepkileri yeniden düzenlemelerine yardım eden bir program geliştirdiler. Siz de bu stratejiyi kullanın: Canınız zararlı bir yiyecek çekip, bilerek direndiğiniz zamanı not edin. Bunu ne kadar çok yaparsanız, kendinizi o kadar geliştirirsiniz.

PROTEİN YEMENİN 3 KANUNU

1

PORSİYONU AYARLA

Tavsiye edilen protein porsiyonu öğün başına 30 g'dır. Purdue Üniversitesi'nden beslenme uzmanı Heather Leidy, "30 g protein kas büyümesini destekler, kasları yeniler ve tok tutar" diyor. Tokluksa yeme isteğinin en büyük kalkanıdır. Leidy'nin araştırması 30 g kuralına uyan kişilerin (özellikle de boş karbonhidratlar yerine proteini tercih edenler) daha az açlık ve daha çok tokluk hissettiklerini, günün kalanında daha az abur cubur yediklerini gösteriyor.

2

ÇİĞNE

Leidy'nin araştırmasına göre protein içmek protein yemekten daha az tokluk veriyor: "Bir biftek bir protein shake'e denk değil." Teorilerden biri, çiğnerken gereken fiziksel eforun beynin yemek yediğini algılamasına ve hatırlamasına yardımcı olduğu yönünde. Ayrıca Leidy yediğiniz protein kaynağının tadı güzel değilse, doyma hissinin de zayıf kalacağını söylüyor. O yüzden çok lezzetli olmayan alternatifler yerine iştahınızı kabartan yüksek proteinli yiyeceklere yönelin.

3

ÇEŞİTLE

Sırtınızı sadece whey'e yaslamakla olmaz. *MH* beslenme danışmanı Dr. Mike Roussell "Protein kalitesi de önemlidir ama kaynaklarınızı ne kadar çeşitlediğiniz daha büyük değer taşır" diyor. Eğer sadece tavuk yiyorsanız kırmızı etin (demir), balığın (omega 3 yağ asitleri) ve baklagillerin (lif) faydalarını kaçırıyorsunuz demektir. Bu nedenle kendinize "Bugün yeterli protein aldım mı?" sorusunun yanında "Dünkünden farklı protein kaynakları tükettim mi?" diye de sorun.

GÜNE DAHA SAĞLIKLI BAŞLA

Sağlıklı yaşam uzmanları kahvaltıyı atlamanın neredeyse yedi büyük günahtan biri olduğunu söylüyor. Sağlığınız için enteresan fikirlerimiz var:

YUMURTA
İster omlet yapın ister haşlayın, yumurtanıza biraz zerdeçal ekleyin. Son derece sağlıklı olan bu baharat antienflamatuvar özelliklere sahip. Sarı (eklediğiniz yemeğin rengini değiştirecek kadar güçlü pigmente sahip) renkli ve neredeyse tatsız baharat bağışıklık sistemini destekliyor, insülini dengeliyor.

YULAF
Dilediğiniz sütle hazırladığınız, kuruyemiş ve meyvelerle zenginleştirdiğiniz yulaf lapası gayet sağlıklı bir kahvaltı. Bu konuda size verebileceğimiz tek tavsiye protein içeriğini yükseltmeniz olur. Kâsenin üstüne eklenmiş az yağda kızartılmış göz yumurta veya dana bacon iştah açıcı alternatifler.

GEVREK
Karın doyurmanın en kısa yoludur. Markalar da sizi kısa yoldan mutlu etmek için şekere yüklenir. Tek başına buğday rüşeymini sindiremiyorsanız, en azından tatlı kahvaltılık gevrekleriyle görece tatsız ve sağlıklı olan tahılları birlikte tüketin. Taze meyveler tat ve antioksidanın yanında lif desteği de sağlar.

SMOOTHIE
Yağı atlamayın. En sağlıklı meyve ve sebze suları protein, karbonhidrat ve faydalı yağların ideal dengesinden oluşur ama çoğumuz bu basit gerçeği unuturuz. Smoothie'lerinize küçük bir avokado, keten tohumu veya Hindistan cevizi yağı veya omega-3 ilavesi için kenevir ya da chia tohumu ekleyin.

DAHA GELİŞMİŞ BİR SEN

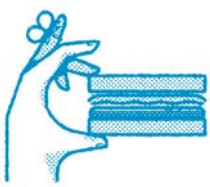
JACK MEYVESİ

Turunçgil ufkunuzu geliştirin. Asya'ya ait bu egzotik meyve etli bir yapıya sahip, pişirmeye ve soslamaya çok müsait. Küçük bir kâse kadarı 60 kaloriye karşılık 9 g lif içeriyor. Türkiye'de her zaman kolayca bulamasanız da yurt dışı seyahatlerinde mutlaka deneyin.

Közlenmiş Sebzeler
Havalı şeflerden birkaç tüyo çalın: Birkaç tane tüm kırmızı dolmalık biber veya domatesi (ya da her ikisini!) yağlanmış demir döküm tavada orta ateşe alın. Her yeri kararana kadar pişirip, kabuğunu soyup tatlandırın.

25

Otomat makinesinden abur cubur seçmeden önce beklemeniz gereken saniye miktarı. Rush Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki araştırmacılar, bu yöntemi uygulayanların sağlıklı seçimler yapma ihtimalinin daha yüksek olduğunu buldu.



Öğün Atlamaktan Vazgeç
2017'de Almanya'da yapılan bir çalışmada, günde üç öğün yerine iki öğün yediklerinde gün boyu 40 kalori daha fazla yaktıkları bulundu. Ancak metabolik fonksiyonların zarar görmesiyle ilişkilendirilen enflamatuvar tepki de geliştirdikleri görüldü. Çalışmanın yazarları aç kalma stresinin enflamasyonun ateşleyicisi olduğunu düşünüyor.

MICHAEL GEORGE HADDAD (kutu illüstrasyonları)

İLLÜSTRASYONLAR: MARCO GORAN ROMANO

SEKS ÂLİMİ

ESTHER PEREL

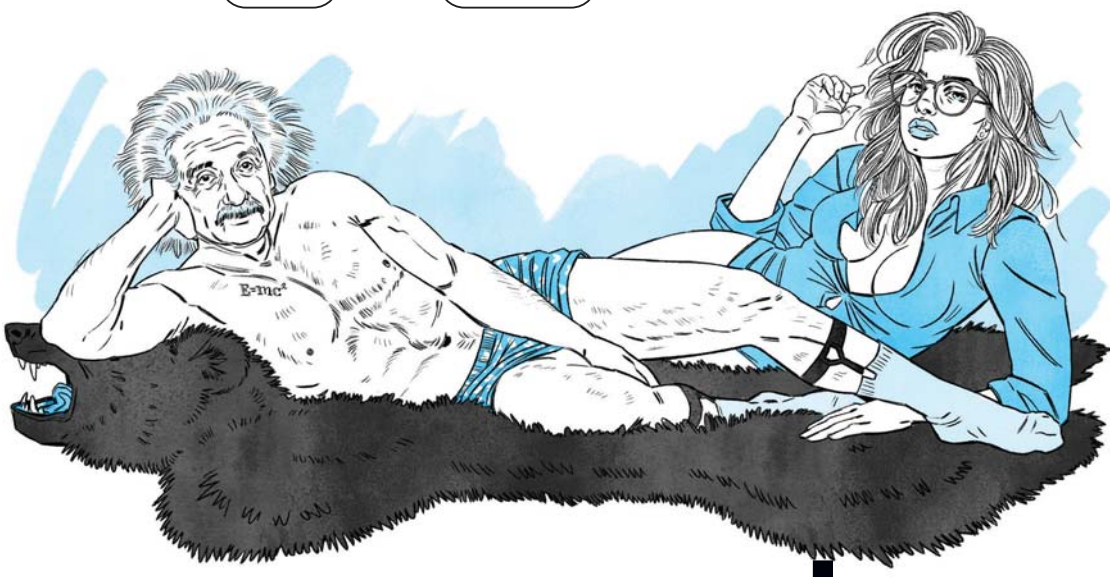
▸ ÖZGEÇMİŞ
Çift terapisti, yazar. *Mating in Captivity* ve *The State of Affairs* kitaplarının yazarı. *Where should We Begin?* adlı bir podcast yayını var.

▸ YAZININ İÇYÜZÜ
Sevgilinizle sürekli yazışıyorsunuz zaten, onu ne kadar sevdiğinizi ve sürekli onu düşündüğünüz göstermek için bir adım ötesine geçmeye ne dersiniz? İkinizin ortak kullanacağı bir "erotik e-posta" hesabı açın.

SEKS IQ'NU YÜKSELT

Kadın ve erkeğin arzuları üzerine ne kadar çok şey öğrenirseniz, seks yaşamınız o kadar tatmin edici olur. Önce sizi teste alıyoruz, skorunuza göre eğitim veriyoruz. DERLEYEN: AYSUN UZUNSOY

İLLÜSTRASYON: BRANDON LOVING



EROTİK ZEKÂ

SİZİN SEKS HAYATINIZI SİZDEN FAZLA DÜŞÜNEN BU kadına kulak verin: Esther Perel sağduyulu tespitlerini bugüne kadar iki kitapla paylaşmış, izleyenleri büyüleyen TED konuşmaları yapmış, şimdi de yaptığı gerçek çift terapilerini yayınladığı bir podcast programı hazırlayan bir uzman. Neden bu ismin kapısını çaldık? Çünkü bizi çok iyi anlıyor. "Erkeklerin kendilerini hazırlamak zorunda oldukları reddedilmenin haddi hesabı yok, baş etmek durumunda kaldıkları yetersizlik korkusu çok büyük. Bir erkeğin erkekliğini kanıtlamak zorunda kaldığı kadar, bir kadın kadınlığını kanıtlamak zorunda kalmıyor." Hay ağzını öpelim! Unutulmaz bir âşık olmak ve ilişkinizdeki tutkuyu ateşlemek için "erotik zekâ" denilen becerinizi geliştirmeniz gerekiyor. İşe bu testle başlayın.

1 ÖN SEVİŞME SEKSTEN EN AZ 20 DAKİKA ÖNCE BAŞLAMALI.

A DOĞRU B YANLIŞ

YANLIŞ. Perel, "Ön sevişme bir önceki orgazmın hemen ardından başlar" diyor. Yani ona her an kur yapmalısınız. İnanılmaz bir kadın olduğunu söyleyin, erotik mesajlar atın, ofisine öğle yemeğini siz sipariş edip gönderin; ilişkinin sorumluluğunu aldığınızı gösteren her türlü eylem, hazza ve eğlenceye yer açar. "Seks tasarlanmalıdır, öylece kendiliğinden olmaz. Buzdolabı dolu diye yan gelip yatmayın, sürekli bir alışveriş halinde olun" diyor Perel.

2 SIK YAPILAN TEN TEMASI LİBİDOYU YÜKSELTİR.

A DOĞRU B YANLIŞ

YANLIŞ. Pek öyle sayılmaz. Dokunuş var, dokunuş var; bazen cinsel isteğinizi kaçırabilir bile, mesela size bir çocuğa dokunurmuş gibi dokunduğunda. Ayrıca arzu, hemen o an sahip olamayacağınız bir şey istediğinizde perçinlenir ki, hızlı tüketim toplumu için kötü bir haber bu. "O şeyi elde etmenin yollarını düşünmeye başlarsınız, planlar yaparsınız, o işe odaklanırsınız, uygulamaya koyarsınız. Ama istediğiniz an almaya alışırsanız (buna bir tıklamayla porno izleyip tatmin olmak da dahil), arzuyu yüksek tutma becerinizi kaybedersiniz" diyor Perel. Bir haftalık "dokunuş orucu"na girin, arzunuzun yükselmesi için zaman tanıyın.

3 EVDE İŞ BÖLÜMÜNÜ KABUL EDERSEM, SEKS YAPMA SÖZÜ ALABİLİRİM.

A DOĞRU B YANLIŞ

DOĞRU, ama... Biriyle sevişme mantaliten skor ve kazanma üzerine kuruluysa, uzun vadede ters tepeceğini söyleyelim. Perel de bizimle aynı fikirde: "Ben ona şunu verirsem/yaparsam/kabul edersem, o da karşılığında benimle sevişir diyerek hareket ederseniz, kadın için seks rüşvete dönüşebilir. O zaman da sizinle sevişirken 'Bitse de gitsek!' diye düşünmeye başlayacaktır." Daha iyi bir seks hayatı istiyorsanız, önce bu kafa yapısını değiştirin. Skora değil flörte, iltifatlara, oynaşmaya odaklanın. Ev işlerini de yapmanız gerektiği için yapın.

4 KADIN ORGAZM OLDU MU, HERKES MUTLU DEMEKTİR.

A DOĞRU B YANLIŞ

YANLIŞ. Bırakın şu orgazm takıntısını. İyi güzel tabii de, asıl hedef bu olmamalı. Unutulmaz bir âşık, baştan çıkarma sanatında ustalaşır ve yaşattığı hazzın süresini uzun tutmaya bakar. Perel'in bu konuda söylediklerine bakalım: "Seksi bir ziyafet gibi planlayın. Fast food restoranında hamburger atıştırınca karnınız doyar ama gözünüz değil. Baharatlarla, farklı malzemelerle zenginleştirilmiş güzel bir yemek ise ruhunuzu bile doyurur! 'O yediğimiz neydi öyle ya, off!' der, unutmazsınız." Bu bize bir fikir verdi: Ona yemek pişirin, çocukları annenize bırakın ve romantik bir ortam kurun. İşte erotik zekâ budur.

5 "Erkeklerin fiziksel, kadınların psikolojik canlılar olduğu düşüncesi ....."

A ÇOK DOĞRU B MANTIKLI C ŞAKA GİBİ

ŞAKA GİBİ. "Toplum erkek cinselliğini basite indirgemeye yatkındır, bu da erkekler için kırıcı bir şey" diyor Perel. Bu stereotipe başkaldırın ve kendi kurallarınızı koyun.

YAZI: JERILYN COVERT / İLLÜSTRASYONLAR: BRANDON LOVING

6 Cinsel yaşamını sağlıklı tutmanın en zor kısmı nedir?

A TEKNİK
B MOTİVASYON
C İLETİŞİM

MOTİVASYON. Kadınınızı kendinden geçirmeyi başarmış birisiniz, değil mi? Yani nasıl yapılacağını biliyorsunuz. Renk katmak için seks oyuncaklarını devreye sokun.

7 YATAK ODASINDAKİ EN İYİ DOSTUNUZ, HAYAL GÜCÜNÜZ.

A DOĞRU B YANLIŞ

DOĞRU. Yani, ikinci en iyi dostunuz diyelim. Hayal gücü derken, farklı kimliklere bürünmeyi kastetmiyoruz. Gözlerinizi ondan ayırmadan attığınız uzun bir bakış, beline kolunuzu dolamanız, aşk notları yazmanız buna dahil. Perel der ki, "İnsanlar yasak ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları hayal gücünün yüzde 1'ini evlilikleri için kullansalar, evlilikleri daha mutlu olur. İnsanlar ne yapmaları gerektiğini bilmediğinden mutsuz olmuyor. Farkında olmadan yapmayı bıraktıkları için mutsuz oluyor." Hayal gücünü öldüren şeylerden en önemlisi, elinizden düşmeyen o telefon. Parmaklarınızı telefonda gezdirmeniz gereken en son yer yatak odasıyken, siz akşam en son, sabah ilk iş bunu yapıyorsunuz muhtemelen. Telefonu odaya sokmayın. Elleriniz partnerinizde gezinsin.

8 TAKTİK ÖĞRENMEK İÇİN PORNO FİLMLER İYİ BİR KAYNAK.

A DOĞRU B YANLIŞ

YANLIŞ. O tür filmlerde flörtleşme, baştan çıkarma veya ön sevişme yok denecek kadar azdır, esas aktivite sonuç odaklıdır. Öğrenmeniz gereken her şeyi, partnerinizle etkileşime girerek öğrenirsiniz ancak. Bedenini gözlemleyin, nefes alış verişlerine dikkat edin, tepkilerini izleyin. Ne yapmanızı istediğini böyle anlarsınız. Porno mastürbasyon aracı olur ama kanlı canlı bir partner için rehber olamaz.

9 ARZUNUN AZALMASINI ENGELLEYEMEZSİNİZ, KAÇINILMAZ BİR DURUM.

A DOĞRU B YANLIŞ

YANLIŞ. Erotik zekânızı biraz daha artıracak tavsiyemiz şu: Araştırın. Perel, "Çoğu erkek 13 yaşından sonra yatakta iyi olmanın yollarını araştırmayı bırakıyor" diyor. Yani cinsellik üzerine kitaplar okumanız, bilimsel eğitim videoları izlemeniz, partnerinizle konuşmanız gerekiyor. Heyecanın azaldığını mı hissediyorsunuz? Eşinize bir mektup yazarak anlatın (ve sizin suçunuz olan kısımları belirtin). Birlikte erotik kitaplar okumayı teklif edin.

10 Sekse karşı ilgisini yitiren ilk kim oluyor?

A ERKEK
B KADIN
C 50/50

YARI YARIYA. Çoğu ilişkide seks çiftler için bir vazifeye dönüyor. Ama siz eğlenceyi elden bırakmazsanız, bu istatistiğe dahil olmazsınız.

EV ÖDEVİNİZ

Erotik zekânızı geliştirmenize katkı sağlayacak beş kitap seçtik.

A. *BOŞALMA, ORGAZM VE CİNSEL DOYUM*
Cem Keçe
Sağlıklı bir cinsel yaşamdan sizi alıkoyan şeylerden kurtulmayı öğretiyor.

B. *TAOCU SEVİŞME VE SEKS*
Jolan Chang
Eski Çinlilerden boşalmanın denetimi, sevişme biçimleri, uzun ömürlü seks taktikleri.

C. *YAŞASIN ORGAZM*
Dorian Solot
Kadın orgazmına dair bilmeniz gereken her şey var. Onları onlardan iyi tanıyacaksınız.

D. *KÜRKLÜ VENÜS*
Leopold Von Sacher-Masoch
İnsanların tutkularını, acı çekmeye ve saldırganlığa eğilimini anlatan, kışkırtıcı bir roman.

SEKS IQ'SU PUANINIZ

0-2	**EROTİZMDEN ANLADIĞINIZ YOK** Aşağıdaki kitaplarla eğitim kampına girin.
3-7	**BÜYÜMEYE AÇIKSINIZ** (Her iki anlamda da.)
8-10	**AŞK YAPMAYI BİLİYORSUNUZ** Sizi alan yaşadı.

DAHA GELİŞMİŞ BİR SEN

Masa Üstü Seks
Yapılan bir ankete kadınlar bunu denemek istiyor. O masaya uzanıp rahatlar, siz de kolayca klitorisini uyarabilirsiniz. Bacaklarını makas gibi açın (aralayın ve çaprak konuma getirin), bu şekilde pelvik bölgesi daralacak. Böylece ikiniz de daha çok uyarılma hissedeceksiniz.

PARMAK DANSI

OMGYes'in raporuna göre 10 kadından sekizi bu seks pozisyonuna bayılıyor. Çok basit: Parmağınızla klitorisin tam üzerinde veya etrafında küçük daireler çiziyorsunuz. Püf noktası, parmağınızı fazla bastırmamak.

ESKİSİNİ ENGELLEMELİ Mİ?
Dostça ayrıldınız. Onu Facebook arkadaşlığından çıkarmalı mısınız? Cevap Hayır. Kanada'da yapılan bir araştırmada, eski sevgilisiyle arkadaş kalan kişilerin ayrılık sonrası stresi en az yaşayan grup olduğu ortaya çıktı. Ancak zor bir ayrılık yaşıyorsanız tüm bağları koparın; sanal varlığı yarardan çok zarar getirir.

%106

Arkadaşlık sitelerine siyah beyaz bir profil fotoğrafı koyduğunuzda, beğeni alma ihtimalinizin artış yüzdesi (Kaynak: Hinge anketi)

BIG BOYZ FESTIVAL™

TÜRKİYE'NİN İLK HOBİ VE AKTİVİTE FESTİVALİ

Sen ol ve hayatında yeni yollar yarat

Hayatın rutininden kaçmak isteyen, hobisine tutkuyla bağlı olan, sen ben gibi herkes için Big Boyz Festival

Motosikletten tekneye, uçaktan gyrocoptere, müzik ile eğlencenin doruğa çıktığı partilerden hobi atölyelerine, yapmaktan, izlemekten keyif aldığınız tüm aktiviteler ve büyükler için oyuncaklar Big Boyz Festival'de.

Bigboyzfestival™

Hayatına benzersiz deneyimler katmak isteyenlere

katılım ve sponsorluk şartları için;

0212 999 91 81
info@bigboyzfestival.com
www.bigboyzfestival.com

@bigboyzfestival @bigboyzfestival @bigboyzfestival
@bigboyzfestival @bigboyzfestival

Organizasyon ALICE İSTANBUL

Esentepe Mahallesi
Talatpaşa Caddesi No:5
Levent, Şişli İstanbul

Basın Sponsoru GROUP MEDYA

Men'sHealth Women'sHealth TRENDSETTER İSTANBUL

GEÇMİŞİN İZLERİNİ SİL

Bugün ne kadar temiz bir yaşam sürdüğünüzün önemi yok. Sayısız geceyi ofis masasında ya da şehrin gözde barlarında geçirmiş olun, ilk gençlik yıllarında yara bere almadan orta yaş eşiğine varan erkek yoktur. Zehir gibi geçen tahripkâr bir gençliğe, hızlı etkili bir panzehir listesi oluşturduk. Pişmanlık yok, kesin çözüm var.

İLLÜSTRASYON: BRANDON LOVING

10 YILIN HASARINI GÜNLER İÇİNDE ONARMANIN 35 YOLU

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

Okuyucu Tavsiyesi
Bazı yan etkiler enerji, güç ve cinselliği artırıcı olabilir. Bilinçli kullanın.

01-05 KARİYER STRESİ

Ofiste geçen 10 yıl, bir maden işçisinin madende geçirdiği 10 yıl ile mukayese edilemez. Ama iş stresi de üzerinize bir tünel çökmüşçesine kadar ezici olabilir. Kanadalı bilim insanları iş hayatında mükemmeliyetçi davrananların erken ölüm riskinin, görece esnek iş arkadaşlarına kıyasla yüzde 51 daha fazla olduğunu buldu. Daha sağlıklı iş günleri için şunları uygulayın:

06.30

Yumruk salla

Çinli araştırmacılar, haftada iki saat tai chi antrenmanları yapmanın, felç riskinizde yüzde 41, kalp hastalıkları riskinde yüzde 22 oranında iyileştirme sağlayacak düzeyde tansiyon değerlerinizi düşürdüğünü keşfetti.

08.15

Üniformanı giy

Northwestern Üniversitesi'nden bilim insanları, üzerine üniforma misali aynı giysileri geçirenlerin işe daha iyi odaklanlandıklarını buldu. İşe uygun gömlek ve pantolonları GAP veya Lacoste gibi markalardan alabilirsiniz.

12.40

Topu yakala

Japon araştırmacılar basit anlamda sıkma eyleminin iş stresini azalttığını buldu. Yangın merdivenine gidip dizlerinize sarılıp ağlamak yerine bir sağlık topu kapın. Öğle arası antrenmanında twist yaparken onu sıkın.

18.00

Evin yolunu tut

Stanford Üniversitesi uzmanlarının yaptığı bir çalışmaya göre, haftada 50 saatten fazlasını ofiste geçirdiğinizde üretkenliğiniz ciddi oranda azalıyor. Güneş batarken kartı basın, bu geleceğinize yatırımdır.

HER GÜN

Köşeyi Kap

Harvard Üniversitesi araştırmacıları, ofisin köşe odalarında (iki cepheden camlı) çalışanların vücutlarında daha az kortizol salgılandığını buldu. Sorumluluk stres yüklese de kontrol hissi stresi azaltıcı etki gösteriyor.

06 Kaçamak Günleri

Geçtiğimiz 10 yılı Dr. Mehmet Öz'den daha temiz beslenerek geçirmediğiniz sürece, kaçamak günleri diye midenize girmesine izin verdiğiniz yüksek kalorili ve yağlı yiyecekler, karın kaslarınızın altında iç organlarınızın çevresinde birikir. Bu da organlarınıza baskı yapar, kalp hastalıkları ve tip 2 diyabet riskinizi artırır. Neyse ki Japan's Tenshi College uzmanları acı biberin bu yağlı dokunun hızla parçalanmasında etkili olduğunu buldu. Acı biberin yağ yakmaya yardımcı olduğu yeni bir bilgi değil ama araştırmaya göre, en hızlı sonucu veren Afrika'da yetişen malagueta adlı biber cinsi. *(Türkiye'deki acı biber ve soslar yağlarınızı yakmaya yetmezse Talisca Malagueta Pepper'ı sipariş edebilirsiniz. 9 dolar, amazon.com)*

07-10 SOSYAL MEDYA BOZUKLUKLARI

Güvenlik gerekçesiyle gizlilik haklarının ihlallerinin yasalaştığı ve potansiyel işverenlerinizin CV'nizi dahi okumadan Facebook profilinizde dolaştığı bir çağda, dijital ayak izinizin peşine düşseniz iyi olur. İnternet uzmanı ve sosyal medya avukatı Yair Cohen'den geçmişi olmayan adam olmanın ipuçlarını öğrendik.

Antisosyal ol

Tüm sosyal medya hesaplarınızı kapatın. Elbette bu Twitter'daki 52 takipçinizin umurunda olmayacak. Cohen, "Bir hesabı deaktif yapmakla silmek arasında fark vardır" diyor. Eğer emin değilseniz, accountkiller.com adresi her içki masasını bir Facebook paylaşımı ile kutlayanlar için iki opsiyonu da sunuyor.

Reklamı kapat

İnternette açtığınız her sayfada patlayan "size özel" reklamlar, tarama geçmişinize dayanarak belirleniyor. İlk işiniz, e-posta adresinizde "password confirmation/şifre onayı" sözcüklerini arayarak kaydolduğunuz tüm web site'lerini taramak. İkinci adım, bulduğunuz tüm hesapları silmek.

Kendini bul

Eski iş arkadaşları, sevgililer veya halı saha takımından çocukların sosyal medya hesapları, sizin unutulmuş fotoğraflarınızla dolu olabilir. imageraider.com gibi web site'leri izniniz olmadan fotoğraflarınızı kullananları tespit etmenize yardım ediyor. Nazik bir e-posta ile halledilebilir ama işe yaramazsa…

Kaybol

Cohen "Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi gereği herkes kendi fotoğrafını talep edebilir" diyor. Bu konuda hızlı olmakta fayda var. Jagerbomb shot kapışması sırasında çekilen fotoğrafınızı silmeyen kişiye basit bir telif hakkı bildirimi (Google bu konuda yardımcı oluyor) gönderebilirsiniz.

FOTOĞRAFLAR: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

11-14 KAFEİN BAĞIMLILIĞI

Hiç aç karnına 365 defa içilen kahvenin vücudunuza ne yaptığını merak ettiniz mi? Peki 10 yıldan uzun sürede 3.650 kahvenin? Beslenme uzmanı Alice Mackintosh, "Düzenli kafein almak adrenalin hormonunu tetikler. Bu zamanla anksiyete ve düzensiz kalp atışlarına yol açabilir" diyor. Sabah enerjinizi yükseltirken elinizi kolunuzu titretmeyecek bir çözüm için aşağıdaki alternatifleri değerlendirin:

Yerba mate çayı
Sağlıklı yaşam gurularının yeşil çayın bir üst sürümü gibi gördükleri bu çay, zihinsel uyarılmada ve enerjiyi dengeli bir şekilde yükseltmede kafeinden daha etkili. Üstelik uyku düzenini de bozmuyor.
Mate Yeşil Çay, 12,96 TL; betateashop.com

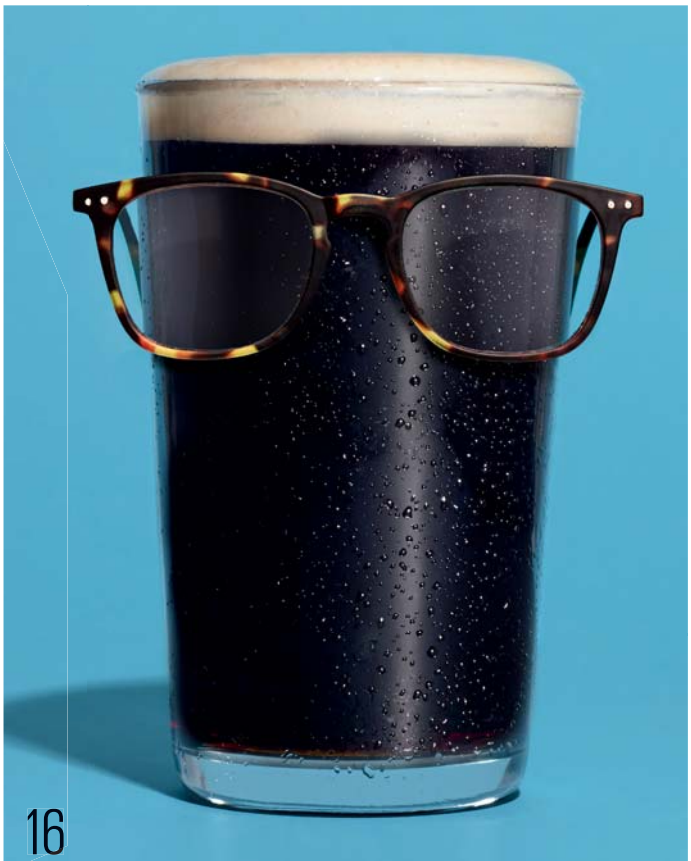
Vitamine sarıl
Geniş zamanı olmayan erkekler için ideal olan bu tabletler, içerdiği geniş B vitamini spektrumu ile zihni canlandırıp kuvvetlendiriyor. İçeriğindeki magnezyum da geceleri rahat uyumaya yardımcı oluyor.
Com Rinex 60 Kapsül, 69 TL; vitaminler.com

Dallan budaklan
Dallı zincirli amino asitler (BCAA) sadece yeni kas kütlesi geliştirmez, aynı zamanda yorgunlukla savaşır ve dayanıklılığı artırır. Sabah kaldırdığınız en ağır şey dizüstü bilgisayarınız olsa bile.
MHP BCAA Energy 10x, 109 TL; goprotein.com.tr

Asit şov
Bu tabletler B5 vitamin türü olan pantotenik asitten yüksek dozda içeriyor. B5 zihinsel performansı destekliyor, enerji seviyesini hızla yükseltebiliyor. Hem de enerji sömüren Starbucks sıraları olmadan.
Solgar Panthothenic Acid, 45,54 dolar; amazon.com

15 Kulak Tahribatı

Bupa UK direktörü Dr. Tim Woodman'a göre, yıllarca aşırı yüksek sesli müziğin kulağınızda yarattığı tahribatı mümkün olduğunca onarmak için paraya kıyıp iyi bir kulaklık edinmek gerekiyor: "İşitme duyunuzun daha fazla zarar görmemesi için dışarıdaki sesi engelleyen kaliteli bir kulaklık kullanın." Bu tip kulaklıklar duymak istemediğiniz gürültüleri kestiğinden, müziğin sesini kulak zarınızı patlatacak denli yükseltmenize gerek kalmaz. Keyif aldığınız, sağlıklı bir seviyede tutabilirsiniz. *MH* ekibi Bose QuietComfort kulaklıkları (Bose QuietComfort 35, 2.029 TL, *dr.com.tr*) öneriyor. Kulağınızda akustik bir ses duvarı örerken, ofis masanızın dibinde çene çalanları veya spor salonunda gürültülü çalışanların seslerini duymamanızı sağlar. İster huzur ister ses kalitesi arayın, ihtiyaçlarınızı karşılayabilir.



16

Angry Birds'e Şaşı Bakmak

Eğer gözünüz netleme kabiliyetini yitirene kadar ekran başındaysanız, belki bir 50'lik stout bira görme yetinizde küçük çaplı bir mucize gerçekleştirebilir. Western Ontario Üniversitesi araştırmacıları, dark ale ve stout biralardaki antioksidanların gözlerinizde mitokondriyal hasara karşı koruma sağladığını buldu. Boston Üniversitesi'nde yapılan başka bir çalışma da düşük düzeyde bira tüketenlerin, hiç tüketmeyenlere oranla görme yetilerinde daha az hasar olduğunu savunuyor. Hafta sonu stout bira keyfi için daha iyi bir bahane olamaz.

18-20

09.00-15.00 Kamburu

Çalışma masasına zincirle bağlanmış hâlde geçen 10 yılın sağlığınıza negatif etkisi, yaşadığınız şehre yakın bir nükleer santral kurulmasıyla eşdeğerde olabilir. Masa başı hayatın yarattığı hasar sırtınızdan öteye geçip göğüs ve kalçanızı da yıpratıyor. İngiltere'deki Kinect Health Sağlık Merkezi'nin baş fizyoterapisti Neil Meekings sedanter ofis yaşamını sağlıklı bir yaşamın baş düşmanı olarak görüyor ve aşağıdaki üç adımlık çözümü sunuyor. En azından haftada bir masadan kurtulup hızla iyileştiren bu egzersizleri uygulayın.

KETTLEBELL TOWEL HAMMER CURL

15 TEKRAR x 3 SET

Meekings, "İnsanlar yeterince güçlü olmayan biceps kaslarından dolayı sırt ve omuz kaslarını ne kadar sıkıştırdıklarını fark etmezler" diyor. Kettlebell hammer curl egzersizi, sinir sistemini ateşleyerek hem biceps hem sırt kaslarını çalıştırıyor, kürek kemiği ve göğsünüzdeki gergin pektoral kasların rahatlamasına yardımcı oluyor.

Bir havluyu ağır bir kettlebell'den geçirip her iki ucundan yakalayın. Omurganızı dik tutun. Bilekler size dönük, dirsekler yanlara yapışık şekilde ağırlığı kaldırın. En üst noktada havlunun uçlarını iki yana açın. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün.

HAMSTRING TUCK STRETCH

60 SANİYE x 3 SET

Yıllarca dizler bükülü oturmak IT bantların kısalmasına neden olur, bu da kasılan hamstring kaslarını antrenman sırasında baskı yapıldığında yırtılmaya elverişli hâle getirir. Ama sakatlığa hiç gerek yok. Bunun yerine bu hareketi her antrenmanın başına koyarak vücudunuzu lastik gibi esnetmek için arkadaki fasiyal bağı devreye sokun.

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, ellerinizi belinizin arkasında kenetleyin. Çeneniz göğse bitişik, kalçanızdan öne doğru eğilin ve kollarınız baş hizasında yukarıya kaldırın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönmeden önce durabildiğiniz kadar durun.

BREATHING SQUAT

15 TEKRAR x 1 SET

Yıllarca klavye üzerine iki büklüm kapaklanmak akciğerlerinize baskı uygulayarak zarar verir ve nefes kalitenizi düşürür. Breathing squat hareketi solunum sistemini güçlendirerek aerobik kapasitenizi herhangi bir HIIT antrenmanından daha hızlı artırır. Hafif birkaç set ile ısının, ardından bu egzersizi bacak günlerinize ekleyin.

Ağırlıksız yapın veya çok ağır olmayan bir dambıl alın. Alçalırken nefes alarak squat yapın, yukarı çıkarken nefesi boşaltın. Yukarıdayken durup üç derin nefes alın. Bu akciğerlerinizi açarak göğsünüzü genişletmenizi sağlayacak.

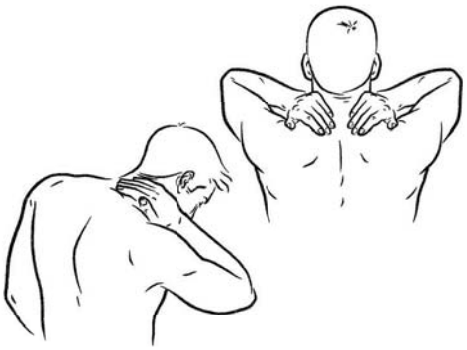
17

Kalp Problemleri

Beslenme ve egzersiz dışında, kardiyovasküler rahatsızlıkların en iyi çaresi yatıp uyumak. American Medical Association tarafından yayımlanan bir araştırma, haftanın üç günü öğle yemeğinden sonra şekerleme yapmanın kalp hastalıklarından ölme riskini yüzde 37 oranında azalttığını buldu.

21
AKILLI TELEFON BOYNU

Nokia 3310'nun 'geniş' ekranıyla tanıştığınızdan bu yana mesaj yazmak, Tinder profillerinde turlamak veya Yılan 2 oyununda en yüksek puanı almak için boynunuzu öne doğru uzatıyorsunuz. Eğer başınızı en son kaldırdığınızda Michael Jackson henüz ölmemişse, telefonla ilişkinizi gözden geçirmeli ve doğru egzersizleri yapmalısınız. Mesela Meekings fırsat bulduğunuz her an çeneyi öne itme egzersizini yapmanızı öneriyor. Her bir tarafta 60 saniye tutmak omurgayı gerip uzatır, boyundaki küçük kas gruplarını serbest bırakarak postürünüzü düzeltmeye yardımcı olur. Emin olun, Instagram takipçileriniz değişimi fark edecektir.



Sağ omzunuza doğru bakın ve çenenizi köprücük kemiğinize yaslayın. Sağ elinizle başınızın arkasına uzanın, parmaklarınız omurganızın kafatasıyla buluştuğu yerde dursun. Şimdi başınızı nazikçe öne ve aşağıya düşürün. Başın diğer tarafında da tekrar edin, ardından selfie'lerde daha dik çıkmak için iki elinizi boynun iki yanına alarak deneyin.

22
Ağırlık Kaldırma Kaynaklı Bel Ağrısı

Yıllardır kurtulamadığınız ağrı bu mu? Kurtarıcı bir püf nokta biliyoruz ve merak etmeyin, akupunktur değil. Meekings, "Eğer masaj, köpük rulo veya ağırlık miktarını azaltma gibi yolları denediyseniz, büyük ihtimalle yanlış teknikle ağırlık kaldırıyorsunuz" diyor. Genellikle asıl suçlu deadlift'tir. Meekings, "Ağırlığı yerden kaldırırken başınızı kaldırmak yerine gözlerinizle yukarı bakın. Bu şekilde disk kayması riskine girmeden, omurga zinciriniz devreye girer" diyor. Bir hafta içinde bu hareket kaynaklı ağrınız kalmayacak. Kas ağrısı için söz veremeyiz tabii.

23
Etobur Alışkanlıklar

Geçen on yılda hesapsızca 350 g'lık steak ve ızgara izi çıkmış (kanserojen etki gösteren) sosislerin tadını çıkaran her erkeğin aklının bir köşesinde kanser ihtimali yer eder, özellikle de yaş ilerlerken. İyi haber şu ki, onca barbekünün telafisi karbonhidratta saklı olabilir. Flinders Üniversitesi araştırmacıları, pişirilmiş ve soğutulmuş patatesin midenizdeki kanserojen oluşumlarını durdurabildiğini savunuyor. Biftek ziyafetlerinin en güzel eşlikçisine izin çıktı.

24-26 FITNESS YORGUNLUĞU

Kendinizi genç hissetmeniz yetmez, bunu göstermelisiniz de. 40'ında destansı kas kütlesine sahip ama bakımsız ve kırışıklıklarla dolu bir yüzü olan adam olmayın. Spor çantanıza deodorant ve protein bardan fazlasını atın.

1

Hasarlı cilt

Serin caddeden nemli ve sıcak spor salonuna giriş, vücudunuz kadar cildinizi de bitap düşürür. Fazladan alınmış duşları saymıyoruz bile. İngiltere'nin ünlü berber zinciri Ruffians berberlerinden Adam Brady, alkol ve koruyucu içeren ürünleri kullanmamanızı öneriyor. Kiehl's Facial Fuel Energizing Scrub kayısı çekirdeğinden partiküllerinin yanı sıra, doğal kafein ve mentol özleri içerdiğinden canlandırıcı etkisi vardır.
85 TL, kiehls.com.tr

2

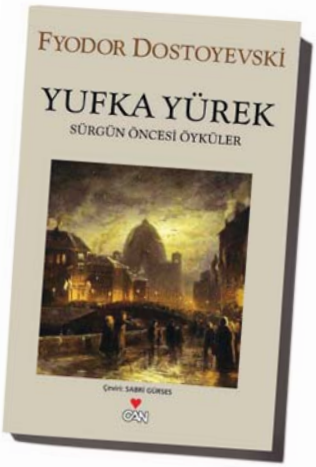
Yıpranmış saç

Büyük şehre taşınmak kariyerinize büyük bir ivme kazandırmış olabilir ama saçınızı da hızla yıpratır. Brady, "Şehir yaşamı ve sülfat içeren şampuanlar, koruyucu yağın saç tellerinden ayrılmasına neden olur" diyor. Koruyucu yağ tabakanızı yeniden kazanmak için yoğun nemlendiricili bir şampuan tercih edin. Bioderma Node S içeriğindeki tatlı badem yağı ve trimetilglisin ile saçın onarılmasına ve güçlenmesine yardımcı oluyor.
72,50 TL, e-dermo.com

3

Nasır tutan eller

Ağırlık kaldırma odasında sert ve nasır tutmuş eller barları daha kolay tutmanıza veya bu işlerde eski olduğunuzu göstermeye yarayabilir. Ama müstakbel patronunuz veya sevgilinizde yaratmak isteyeceğiniz ilk izlenime pozitif etkisi olmayacaktır. L'Occitane Shea El Kremi gibi yüksek oranda shea butter'ın yanında bal, badem ve Hindistan cevizi yağı gibi nemlendiriciler içeren ve yağlı bir his bırakmayan bir krem tercih edebilirsiniz.
30 ml, loccitane.com.tr



28 EV-İŞ ARASI YOLCULUĞU

Yolda harcanan onca zaman boşa gitmemeli. Terapist Akbar Jamil, evle iş arasında toplu taşıma veya serviste geçen saatleri değerlendirmenizi tavsiye ediyor. Bu süreyi sevdiğiniz bir şeye ayırın. *Social Science and Medicine*'da yer alan bir inceleme, günde 30 dk okuyan erkeklerin iki yıl daha uzun yaşadığını öne sürüyor. Dostoyevski'nin klasiklerini okumak için daha güzel bir bahane olamazdı.

27 Maraton Hatırası

Journal of Science in Medicine in Sport'ta yayımlanan bir araştırmaya göre, yıllarca yarış çizgisine topallayarak varmış olmanın telafisi yürümek. Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre, ortalama her 2,5 km'lik koşudan sonra 1 dk'lık yürüme molaları koymak, kas ağrıları ve yorgunluğunu ciddi oranda azaltıyor. Hatta koşucu dizi sendromuna yakalanma riskinizi düşürüyor. En güzeli de araştırma bulguları gösteriyor ki, koşusuna kısa yürüyüşler ekleyen koşucular, yarış temposunu hiç bozmayanlardan daha uzun sürede bitirmiyor. Kişisel rekor planlarınızı kötü sonlardan kurtarın.

29 AŞIRI ANTRENMAN

CrossFit salonunda canınızı dişinize takarak (veya kapışarak!) çalışmak, yıllar içinde kadınlardan büyük bir ilgi görmenize yaramış olabilir. Ama uzun vadede aşırı antrenman ve yorgunluk, testosteron seviyenizi ve cinsel arzunuzu beklenen vakitten çok daha önce düşürmeye başlayabilir. Neyse ki *Journal of Applied Physiology*'de yayımlanan bir çalışma çarenin peynir tabağında olduğunu söylüyor. Fransız peyniri rokfordaki faydalı yağlar, hem testosteron hem de libido düzeyini iyileştiriyor. Dışarı çıkmadan dişleri fırçalayın, yeter.

30

Bir Bölüm Daha

Eğer *The Sopranos*'tan sonraki yıllarınızı ancak diziler tarihi üzerinden anımsayabiliyorsanız, büyük olasılıkla TV bağımlılığınızın sağlığınıza olumsuz etkileri olmuştur. Central Michigan Üniversitesi'nin yaptığı bir çalışma, favori diziye takılı kalmanın ilişkisel saldırganlığı ateşlediğini buldu. Temelde insanlara olan toleransınız düşüyor ve gücünüzü hissettirmek istiyor olabilirsiniz. 50 dk'lık bir dizi keyfini kızarmış gözlerle uykusuz bir geceye dönüştürmemek için, zihinsel sağlığa yardımcı Remente adlı mobil uygulamanın yaratıcısı David Brudö'nün tavsiyesi, telefonunuzun alarmını bölüm bitiş saatine ayarlamanız ve yan odada bırakmanız. Basit bir sesli uyarı, size gerçek dünyayı ve karakterinizi hatırlatmaya yardımcı olabilir.

31-32

İÇKİ MASALARI

İyimser bir tahminle en az on yılı yüksek alkol tüketimiyle geçirdiğinizi düşünüyoruz. Ama bu tüketim miktarını düşürmemek, karaciğer hasarından kalp hastalıklarına kadar birçok hastalığın tetikleyicisi olabilir. Düşük hasarlı içki keyfinin ipucu:

Cuma geceleri
Her ikinci içkiyi bir bardak suyla değiş tokuş etmek yerine (teoride harika ama uygulandığını henüz görmedik), alkol kaynaklı hasarı azaltmanın anahtarı bardağa ne koyduğunuz değil, içkiyi hangi bardağa koyduğunuzda yatıyor. Bristol Üniversitesi uzmanlarına göre, kıvrımlı bir bardak yerine içkiyi düz bir bardakta içmek, içme hızını düşürüyor. Bu da toplamda alkol tüketimini azaltarak vücudunuza aynı sürede daha az içkiyi işleme avantajı sağlar.

Cumartesi sabahları
Cumartesi sabahı akşamdan kalma bir bünyeyle dolaşmayı baştan göze almış olsanız bile, hiç yoktan çekmenize gerek yok. Singapore National Üniversitesi araştırmacılarına göre, çok içki içtiğiniz gecenin sabahında kahve dozunu ikiye çıkarmak ayılmanıza yardımcı olduğu gibi, sirozdan ölme riskinizi de yüzde 66 oranında azaltıyor. Vücudunuza kafein molası vermek için kahve alışkanlığınızı hafta sonu bir fincan Türk kahvesi veya espresso ile sınırlandırın.

33-35

Güvenli Koşu

Koşuya erken yaşlarda başlamış olmak spor hayatınız için yapacağınız en iyi şey. Ama 10 yılın ardından ayaklarınız en iyi derecenize ulaşmanızı engelleyecek durumda olabilir. Profeet'ten (profeet.co.uk) ayak uzmanı Emma Kirk-Odunubi, "Ayağınıza tam uymayan koşu ayakkabıları ayaklara ekstra baskı uygular. Baldır kasları ve Aşil tendonu dengesizliği tolere etmek için olması gerekenden fazla çalışır ve bu da acılı yırtıklara yol açar (1)" diyor. Yarış gününe kadar parkurda kalmak için ayak-ayakkabı uyumuna profesyonelce yaklaşın: Ayakkabının ucu ile ayak başparmağınız arasında 2-3 cm'lik bir boşluk bırakın. Ve ağrıyı azaltmak için önce ayağınızın merkezini zemine basıp, ardından öne hamle yapın (2). Baldır kaslarını esnetmek için de ayak parmaklarınızı kaval kemiğine 45 derecelik açıyla tutun. 30 saniye bekletip bırakın. Keyifli koşular (3).

HEDEF YILDIZLAR LİGİ

Fenerbahçe'de gösterdiği sıra dışı performans ve kazandığı başarılarla geçtiğimiz sezonu rüya gibi geçiren Bogdan Bogdanovic, şimdi rüştünü NBA'de ispat etmek istiyor.

DERLEYEN: ARAS KUYUMCİYAN

FOTOĞRAFLAR: RASTKO ŠURDIĆ

Avrupa basketbolu bugüne kadar NBA'e birçok yıldız oyuncu hediye etti ve Sırp ekolü bu konuda her zaman zirvede yer aldı. Predrag Danilovic, Sasha Djordjevic, Dejan Bodiroga, Vlade Divac bu konuda hemen akla gelen isimler. Şimdiyse NBA bizim için çok tanıdık birinin benzer bir başarı öyküsüne şahitlik etmeye hazırlanıyor: Bogdan Bogdanovic.

EVDE GEÇEN YILLAR

1992 yılında Belgrad'da dünyaya gelen Bogdanovic, KK Zvezdara ve Zitko Basket gibi Belgrad takımlarının altyapılarında gösterdiği performansla, henüz 18 yaşında Partizan Belgrad tarafından transfer edildiğinde, basketbol otoriteleri bu genç çocuğun çok önemli noktalara geleceğinden bahsediyordu. İlk iki senesinde koçu Vlada Jovanovic'in fazla süre vermediği Bogdan, takımın eski koçu Vujosevic'in görevine geri dönmesiyle birlikte daha fazla süre almaya başladı. 2012-13 sezonunda ilk Euroleauge maçlarını oynayan Bogdanovic, maç başına 5 sayı ve 1,8 ribaund gibi mütevazı istatistiklerle sezonu tamamlasa da, genç yaşına rağmen saha içinde gösterdiği özgüven ve Tanrı vergisi yetenekleriyle umut vadediyordu. Bir sonraki sezonsa bu yetenekli skorer kendini elit Avrupa basketboluna takdim edecekti.

Sezon öncesinde Sırbistan Milli Takımı'na çağrıldıktan sonra Partizan'da üstlendiği rolü ve saha içindeki dakikasını artıran Bogdanovic, CSKA Moskova'ya attığı 27 ve Cibona'ya attığı 32 sayılık performanslarla herkesin dikkatini çekti. O yılki Euroleauge sezonunu 14,8 sayı ortalamasıyla bitirdi. Dahası, Sırbistan ligi final serisinde Kızılyıldız'a karşı 3-1 biten seride yakaladığı 30,8 sayı ortalaması, Avrupa basketbol tarihinin en ihtişamlı final performanslarından biri olarak tarihe geçti. Bu final serisinin ardından artık kimsenin kafasında bir soru işareti kalmamıştı. Sırbistan basketbola yeni bir dünya starı armağan ediyordu. O sezon Euroleauge'in yükselen yıldızı ödülüne layık görülen Bogdanovic için aslında her şey daha yeni başlıyordu.

RÜYA GİBİ ÜÇ SEZON

Sezon bittikten sonra Fenerbahçe, gerçek bir Sırbistan efsanesi olan koçu Zeljko Obradovic kozunu da kullanarak Bogdan'ı transfer etti ve dört yıllık bir kontrat imzaladı. Fenerbahçe taraftarı belki Avrupa basketbolunun en çok gelecek vaat eden oyuncusunu İstanbul'a getirdiğinin farkındaydı ama kısa sürede yapacağı etkiyi tahmin edemiyordu. Ayrıca bu nadir bulunan elmasın farkında olan tek kurum Fenerbahçe değildi. 2014 Draft'ında Phoenix Suns Sırp yıldızı 27'nci sıradan seçiyordu. Fenerbahçe'ye katıldığı günden itibaren takımda kendisine oldukça önemli bir rol biçen ve oyuncunun özgüvenini artıran Obradovic, bunun karşılığını da fazlasıyla aldı. İkinci sezon üst üste Euroleauge'in yükselen yıldızı ödülünü alan Bogdan, Fenerbahçe tarihinin en başarılı üç sezonunun ilkinde takımıyla birlikte Final Four'a kalmayı başardı.

Özellikle maçın kritik anlarında sazı ele almasıyla sarı lacivertli

taraftarların gönlünde taht kurdu. Maç kazandıran son saniye üçlükleri, takımı gerideyken inisiyatif alıp verdiği katkı ve attığı basketlerden sonra kafasını yukarı aşağı sallayarak rakibe verdiği "Ben buradayım" mesajı, Fenerbahçeli taraftarların asla unutamayacakları anılardı. 2015-16 sezonunda da takımıyla Final-Four'a çıkan ancak finalde CSKA Moskova'ya dramatik bir şekilde uzatmada kaybeden Fenerbahçe, büyük zafer için bir sene daha beklemek zorundaydı. Sezon bitiminde NBA hakları Phoenix'den Sacramento'ya geçtikten sonra, sarı lacivertli taraftarlar Bogdan'ın ayrılacağı endişesiyle bir yaz geçirdiler ama o bir sene daha kalmaya karar verdi. Geçtiğimiz sezona şanssız bir bilek sakatlığıyla başlamasına rağmen oldukça ihtişamlı bir dönüş yaptı ve takımını Avrupa'nın zirvesine taşıyarak Euroleauge kupasını kazandı. Türk spor tarihinin en büyük başarılarından birinde başrolde yer aldı.

EN ZOR SINAV

Bu muhteşem zaferin sarhoşluğu geçmeden, Fenerbahçelilerin korktuğu şey başına gelecekti. Sacramento Kings, artık bu adamın NBA için hazır olduğunu düşündü ve 4 yıllık sözleşme imzaladı. Şimdiyse Bogdan Bogdanovic hayatının en önemli meydan okumalarından biriyle karşı karşıya. Sırp yıldız önümüzdeki sezon kendini dünyanın en büyük liginde göstermek için çalışacak. "Sacramento Kings'in bir parçası olduğum için çok heyecanlı ve mutluyum. Fenerbahçe'yi çok seviyordum, bu yüzden NBA'e gelme kararını çok zor verdim. Fakat hayallerimi ve hedeflerimi gerçekleştirmek için bir fırsatım vardı elimde, onun peşinden koştum" diyen Bogdanovic'in NBA'de nasıl bir performans sergileyeceğini zaman gösterecek. Bu zorlu maceraya ülkesinde hazırlanan Bogdanovic, 2017 yılını her zaman güzel hatırlayacak gibi görünüyor: "Her sezonun sonunda, geride bıraktığımız seneyi analiz etmeye alışığım. Bana göre gelecek senelerde gelişmeye devam etmek için en iyi yollardan birisi bu. Bu sene hayatımdaki en başarılı seneydi diyebilirim. Takımımdan ve elde ettiğimiz başarılardan dolayı çok mutlu ve gururluyum. Bu güzel sonuçların ardından önümde yeni mücadeleler ve zorluklar var. Umarım beraberinde daha nice başarılar getirecekler."

Gördüğünüz gibi bu adam şimdilerde hem geçirdiği kusursuz sezonun tadını çıkarıyor hem de önce Avrupa Şampiyonası'nda takımıyla zafer kazanmaya, sonra NBA'de kendini ispatlamaya hazırlanıyor. Bir yandan da kendisi gibi genç yeteneklerin zirveye çıkması için çalışıyor. Onun adını taşıyan bu yetenek kampını şöyle anlatıyor: "Bu sene ilk kez birbirinden yetenekli 60'tan fazla genç kız ve erkek ile Bogdan Bogdanovic Kampı'nı gerçekleştirdik. İki gün boyunca sıcak havada gençlerin gösterdikleri azim ve istek görülmeye değerdi. Çok kısa zamanda gelişim gösterdiler. Kampımız ve katılımcılar milli takımdan arkadaşlarım tarafından da destek gördü. Teodosic, Markovic, Nedovic, Tepic ve Stimac'ın da orada bulunması onlar için çok önemliydi. Daha da motive oldular ve onlardan bir şeyler öğrenmek için çok çaba sarf ettiler. Kampımızın devamlılığının olacağına ve gelenekselleşen bir basketbol etkinliğine dönüşeceğine inanıyorum." Bogdan için dinlenmenin en iyi yoluysa sevdikleriyle birlikte olmak: "Sezon sonu tatili pek de uzun sayılmaz ve yeni sezon için hazır olmak istiyorsanız, bu kısa zamanda gerçekten de iyi dinlenmelisiniz. Şahsen sezon boyunca yoğunluktan dolayı yeterince zaman ayıramadığım yakınlarımla vakit geçirmeyi tercih ediyorum. Sezon boyunca aklımda her zaman ailem ve arkadaşlarım oluyor."

"Zorlu bir hedefin peşinden koştuğunuz günler, hayatın en güzel dönemidir."

KENDİNE GÜVENİ TAM

Bogdan Avrupa'dan NBA'e büyük umutlarla transfer edilen oyunculardan sadece biri. Bu oyunculardan NBA'i kaldıramayıp kürkçü dükkânı Avrupa'ya dönen de oldu, yıllarca NBA'de mücadele edip efsane olanlar da. Peki Bogdan'ın hikâyesi nasıl devam edecek? Bunu zaman gösterecek. Ama kesin olan bir şey var, bu adamın yetenek ve istek olarak hiçbir eksiği yok: "Önümüzdeki periyotta pek çok mücadele beni bekliyor. İlk olarak, Milli Takım ile Avrupa Şampiyonası'na katılacağım. Sonrasında NBA'e gidecek ve Sacramento Kings'e katılacağım. Umarım gelecek sene bu zamanda, gurur ve mutlulukla anacağım bir NBA sezonu geçirmiş olacağım. NBA dünyanın en iyi ligi ve her basketbolcunun rüyası, orada topla buluşacağı ilk andır. Ben de bunu yaşamak için sabırsızlanıyorum. Kendime güvenim tam, uzun yıllar burada başarıyla mücadele edeceğime inanıyorum."

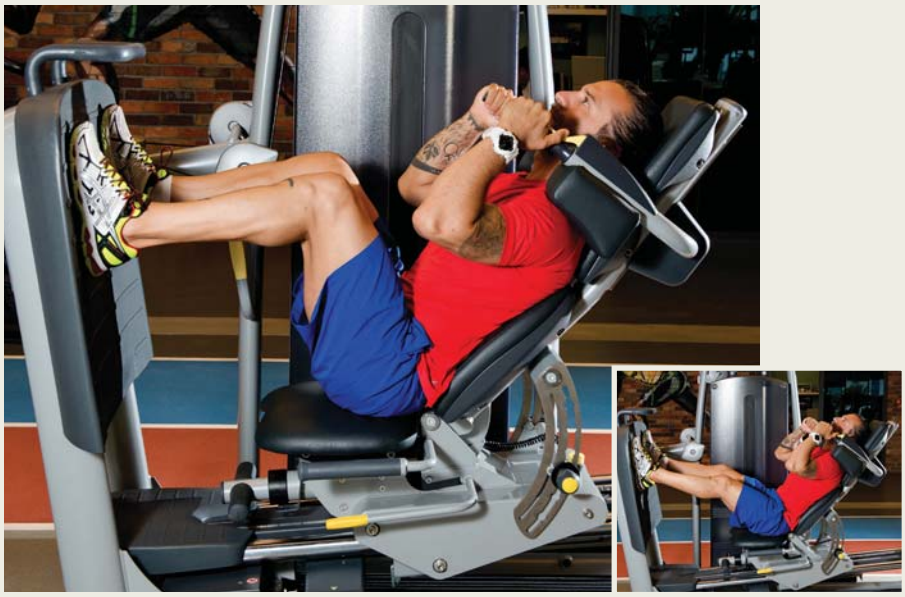
Fabrika Ayarlarına Dön

Herkesin başına gelen bir vaka olarak, tatilde ipin ucunu biraz fazla kaçırmış olabilirsiniz. Ancak sorun değil: Sadece 3 haftalık sıkı bir adaptasyon çalışmasıyla kaldığınız yere dönmeniz mümkün. Yazı: Uğur Mutlu

Yaz mevsimi güllük gülistanlık olsa da, spor salonu tutkunlarının başını ağrıtabilir. Zira en büyük ve gereksiz aralar, bu mevsimin rehavetinde verilir. Uzun süren uğraşlar sonucunda elde ettiğiniz yağsız kaslı vücut, sandığınızdan çok daha kısa sürede, kötü beslenmenin ve antrenmansızlığın sonucunda size veda edebilir. Ancak dert etmeyin, çünkü kas hafızanız, spor aşkınız ve doğru antrenmanlar sayesinde kaldığınız yere üç haftalık bir süreçte dönebilirsiniz.

Adaptasyon programlarının spora ara veren herkeste işe yarayacağını söyleyen *Men's Health* Fitness Danışmanı İnanç Akbaş, "Tüm kaslarınızı etkin bir şekilde çalıştırmayı hedefleyen bu antrenman programıyla, kaslarınızın eski kuvvetini ve boyutunu hızla geri kazanabilirsiniz" diyor.

TALİMATLAR Hareketleri belirtilen tekrar ve set sayılarıyla yapın. Antrenmanı haftada 3-4 gün yapabilirsiniz ancak kaslarınızın toparlanması için antrenman yaptığınız günden sonraki gün mutlaka dinlenin.



Leg Press 10 Tekrar x 3 Set

Öncelikle aşağıdan, en büyük kasların olduğu yerden başlıyoruz. Leg press makinasına oturun. Tutacakları kavrayın. Bacaklarınızı kalça genişliğinde açarak ayaklarınızı platforma yerleştirin. Bacaklarınız tamamen düzleşene dek ağırlığı itin. Ardından ağırlığı kontrollü bir şekilde alçaltın. Ağırlığı indirirken derin bir nefes alın ve ağırlığı iterken verin.

Pronated Bar 10 Tekrar x 3 Set

İstasyonu karşınıza alarak dizlerinizin üzerine çökün. Pronated bar'ı avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde kavrayın. Gövdenizi dik tutun. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Spor salonunuzda pronated bar yoksa sorun değil: lat pull down egzersizi de aynı işlevi görecektir.

Rotation Lunge Her Yön İçin 10 Tekrar x 3 Set

Bir ayağınızı öne atarak lunge yapmak için hazırlanın. Parmaklarınızı şakaklarınıza yerleştirin. Öndeki dizinizi bükerek alçalın. Arkadaki diziniz zemine yaklaşınca durun. Merkez bölgenizi sıkarak solunuza doğru dönün. Ardından hareketi tersine doğru uygulayarak başlangıç pozisyonuna geri gidin. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

Incline Dumbbell Press 10 Tekrar x 3 Set

Sehpanın açısını 45 dereceye ayarlayın. Her iki elinize de birer dambıl alarak sehpaya sırtüstü uzanın. Dambılları göğüs hizanızda yukarıya doğru kaldırın. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı göğüs kemiğinize indirin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından ağırlıkları kollarınız tamamen düzleşene dek itin.

Seated Lateral Raise 10 Tekrar x 3 Set

Sehpayı 90 derecelik açıya ayarlayın. Her iki elinize de orta ağırlıkta birer dambıl alarak sehpaya oturun. Ağırlıkları vücudunuzun yan taraflarında tutun ve dirseklerinizi hafifçe bükün. Gövdenizi mümkün olduğunca sabit tutarak ağırlıkları yana açın. Ağırlıklar omuz yüksekliğinize geldiğinde durun ve başlangıç pozisyonuna dönün.

Cable Curl
10 Tekrar x 3 Set

İstasyonun makarasını en alçak konuma ayarlayın. Tutacağı kasığınızın hizasında alttan tutuşla kavrayın. Gövdenizi dik tutun. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı omuzlarınıza doğru çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Diamond Pushup 10 Tekrar x 3 Set

Triceps kaslarınızı atlarsak olmaz: Şınav pozisyonu alın. Ancak geleneksel şınavdan farklı olarak ellerinizi birbirine yakınlaştırın ve üçgen konumu almalarını sağlayın. Dirseklerinizi bükerek göğsünüzü zemine yaklaştırın. Ardından kendinizi iterek kollarınızı düzleştirin.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Bir Taşla İki Kuş

Yağ kütlenizden kurtulma sürecini avantaj olarak görün ve bunu yaparken kuvvetinizi de artırın. Yazı: Uğur Mutlu

Kişisel Egzersiz Danışmanı
Çağdaş Cemre Kılıç

01 Man Maker (Push-Up, Renegade Row, Half Burpee, Thruster) 8 Tekrar

Her iki elinize birer dambıl alarak şınav pozisyonuna geçin. Bir adet şınav çekin. Ardından sol elinizdeki dambılı kaburgalarınıza doğru çekin. Hareketi sağ elinizle tekrarlayın. Sonra ayaklarınızı burpee egzersizindeki gibi öne doğru savurarak squat pozisyonu alın. Ayağa kalkarak ağırlıkları omuzlarınızın üzerinde tutun. Son olarak dambılları başınızın üzerine doğru kaldırın. Bu 1 tekrardır.

Bileşik ve tüm vücudu eşgüdümlü olarak çalıştıracak kuvvet egzersizlerinin antrenman programlarınızda yer alması kritik önem taşıyor. Bu hareketleri yaptığınızda kapsamlı bir şekilde kuvvetlenmekle kalmazsınız; vücudunuz bu büyük kasları yenileyebilmek için fazla mesai yapacağından, antrenman bittikten sonra bile kalori yakmaya devam edersiniz.

Tek bir hareket içinde birbirine bağlı ve işbirliği ile çalışmaya alışık kas gruplarının faaliyete geçmesinin, kinetik açıdan da bedenimize fayda sağladığını söyleyen Kişisel Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç, "Kuvvet çalışmaları yaparken makinelerden kurtulmak, beden farkındalığını artırmak ve daha çok kas grubunu devreye sokarak optimum zamanda yüksek verim almanın yolu çok eklemli hareketlerden geçer" diyor. Genel kuvvetinizi artırmak ve kardiyovasküler seviyenizi yukarı çekmek için uygulayabileceğiniz bu antrenman programıyla yağ yakarken kuvvetlenebilir, çalışmanın çeşitliliği sayesinde monotonluktan da kurtulabilirsiniz.

TALİMATLAR

Bu antrenmanın amacı yağ kütlenizi azaltıp kuvvetinizi artırmak olduğu için, programı haftada 3-4 kez yapabilir veya kendi programlarınızın sonuna ekleyebilirsiniz. Çalışmayı 3 tur şeklinde yapın. Hareketlerin ağırlığını fitness seviyenize göre ayarlayın ve hareketleri gerektiğinde ağırlıksız yapmaktan çekinmeyin. Antrenmandan sonraki gün ise mutlaka dinlenin.

02 Jumping Lunge with Medicine Ball Side Row Her Yön İçin 8 Tekrar

Sağlık topunu her iki elinizle kavrayın. Sağ ayağınızla öne doğru adım atarak lunge pozisyonu alın. Sıçrayın ve havadayken ayaklarınızın konumunu değiştirin. Sol ayağınız önde olacak şekilde iniş yaptıktan sonra sağlık topunu sağınızdaki duvara fırlatın. Topu tekrar kavradıktan sonra hareketi yapmaya devam edin.

03 Skater Jump Her Yön İçin 8 Tekrar

Sıra bitirici harekete geldi. Sağ ayağınızın üzerinde durun ve sol ayağınızı çapraz bir şekilde arkanıza alın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Aniden sıçrayarak sol ayağınızın üstüne basın ve aynı anda sağ ayağınızı çapraz bir şekilde arkanıza alın. Hareketi akıcı bir şekilde, diğer yöne doğru tekrar edin.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Yağ Oranını Düşür

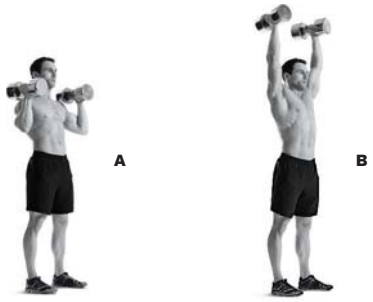
İki farklı tüm vücut antrenmanıyla, bir türlü kurtulamadığınız inatçı yağlara veda edin.

ANTRENMAN A

1 Trap Bar Deadlift

Bir trap bar'ın içine geçin. Kalçanızı ve dizinizi bükün. Barı tutacaklarından kavrayın (A). Alt vücudunuzun yuvarlanmasını önleyerek merkezinizi destekleyin. Gövdenizi geriye çekin. Kalçanızı ileriye atarak barla birlikte ayağa kalkın (B). Başlangıç pozisyonuna dönmek için hareketi başa sarın.

SET	5
TEKRAR	5
DİNLENME	90 san.

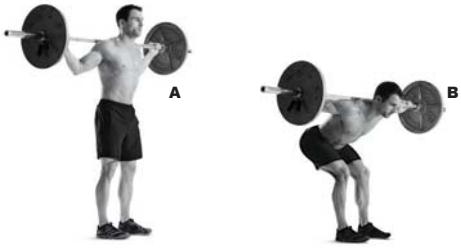


*Set aralarında sadece elinizdekileri daha hafif (5 ya da 10 kg) dambıllarla değiştirmek için duraklayın.

2 Dumbbell Press

İki elinize birer dambıl alın. Dambılları, avuç içleriniz birbirine k şekilde omuzlarınızın hemen yan taraflarında tutun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, dirseklerinizi bir parça bükün (A). Kollarınız tamamen gergin olana kadar dambılları havaya kaldırın (B). Ardından yavaşça indirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

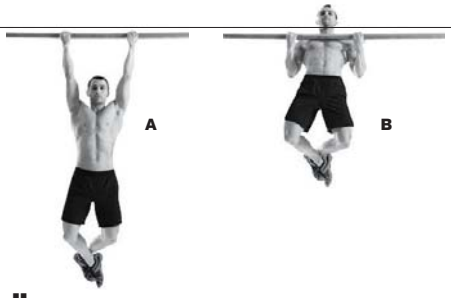
SET	3
TEKRAR	6
DİNLENME	*



3a Barbell Good Morning

Bir halteri üstten tutuşla kavrayarak boynunuzun hemen arkasında tutun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın (A). Dizlerinizi bir parça bükün ve gövdenizi yere neredeyse paralel gelene kadar aşağı indirin (B). Duraklayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

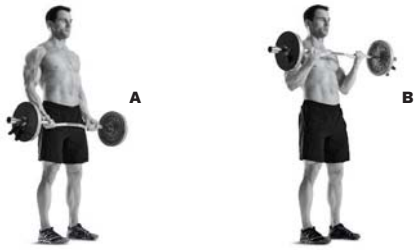
SET	4
TEKRAR	10
DİNLENME	-



3b Pullup

Omuz genişliğinde açık tuttuğunuz ellerinizle barfiks barını alttan tutuşla kavrayın (A). Göğsünüzü bara doğru çekin (B). Göğsünüz bara yaklaştığı sırada duraklayın ve yavaşça vücudunuzu aşağı indirip bardan sarkın. Barfiks barında çalışmak zor geliyorsa kanat çekme egzersizini deneyin.

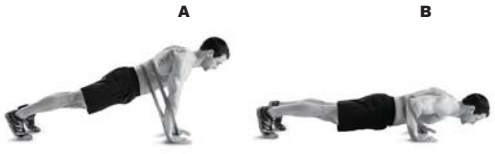
SET	4
TEKRAR	12
DİNLENME	30 san.



4 EZ-Bar Curl

Kollarınızı omuz genişliğinde açın. EZ Bar'ı alttan tutuşla kavrayın. Barı kasıklarınızın hemen önünde tutun. (A). Üst kollarınızı hareket ettirmeden barı omuzlarınıza yaklaştırın (B). Duraklayın ve başlangıç pozisyonuna dönmek için halteri aşağıya indirin. Hareketi tekrar edin.

SET	3
TEKRAR	8
DİNLENME	45 san.



5 Resistance Band Push-Up

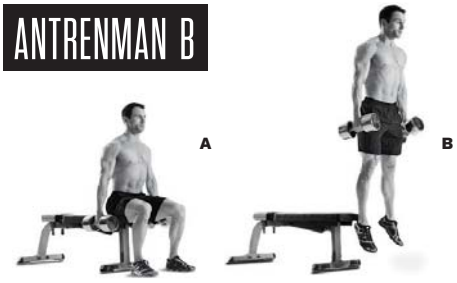
Belinizden bir direnç bandı geçirerek şınav pozisyonunu alın. Bandın her bir ucu bir elinizin altında olsun (A). Göğsünüz neredeyse yere değene kadar vücudunuzu yere aklaştırın (B). Duraklayın ve vücudunuzu yukarı kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi yapabildiğiniz kadar hızlıca tekrarlayın.

SET	1
TEKRAR	50
DİNLENME	-

TALİMATLAR A ve B programını aralarda en az bir gün dinlenerek sırasıyla uygulayın. Hareketleri verilen sırayla yapın. Her bir egzersizdeki set ve tekrar sayıları ile dinlenme sürelerinin farklı olduğunu unutmayın. 3a ve 3b egzersizlerini süperset halinde yapın. Her iki hareketi de tamamladıktan sonra 30 saniye dinlenin ve tekrar edin.

Antrenman sırasında tüm vücudunuzu çalıştırmıyorsanız işte başlamak için bir neden: *The Natural Bodybuilding Bible* kitabının yazarı ve programların yaratıcısı Tyler English'e göre kas gruplarınızı ne kadar fazla çalıştırırsanız o kadar hızlı büyürler. "Dinlenme sürenizi, tekrar sayılarını, ağırlığın büyüklüğünü ve kaldırma hızınızı değiştirerek de spor salonuna her gidişinizde kazançlarınızı artırabilirsiniz."

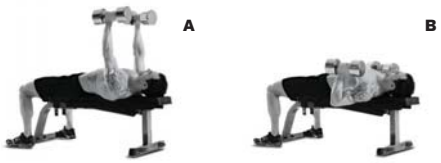
ANTRENMAN B



1 Seated Dumbbell Squat Jump

Bir sehpa üzerine oturun. Her iki elinizle de bir çift dambılı kavrayın. Avuç içleriniz birbirine baksın (A). Topuklarınızdan güç alarak ve patlayıcı gücünüzü kullanarak sıçrayın (B). Yapabildiğiniz kadar yumuşak bir şekilde parmak uçlarınızın üstüne yere inin ve başlangıç pozisyonuna dönün.

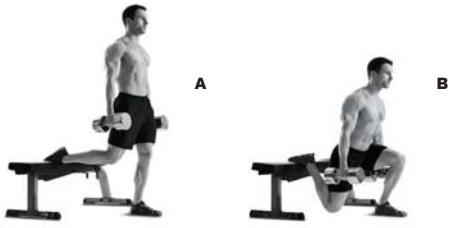
SET	5
TEKRAR	3
DİNLENME	60 san.



2 Dumbbell Bench Press

Bir sehpa üzerine sırt üstü uzanın. Göğsünüzün üstünde bir çift dambılı kaldırın (A). Ellerinizin açısını değiştirmeden dambılları gövdenizin yanına doğru indirin (B). Duraklayın ve hızlıca dambılları yeniden kaldırın.

SET	3
TEKRAR	5
DİNLENME	45 san.

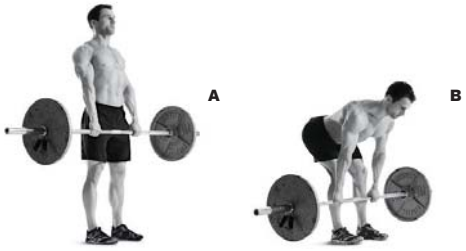


*Her bir bacakla 8 tekrar

3a Bulgarian Split Squat

Bir çift dambılı iki elinizle kavrayın. Sağ ayağınızın üstünü ise sehpanın üzerine koyun (A). Sol bacağınız tabana neredeyse paralel gelene kadar yere yaklaşın (B). Duraklayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. İkinci sete geçerken bacağınızı değiştirin.

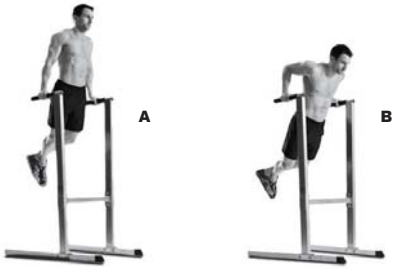
SET	4
TEKRAR	16*
DİNLENME	-



3b Romanian Deadlift

Ellerinizi omuz genişliğinden biraz daha geniş açarak bir halteri üstten tutuşla kavrayın ve kalçanızın önünde kaldırın (A). Gövdeniz yere neredeyse paralel uzanana kadar vücudunuzu aşağı indirin. Bu sırada dizlerinizi bir parça bükün (B). Duraklayın ve gövdenizi kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün.

SET	4
TEKRAR	12
DİNLENME	30 san.

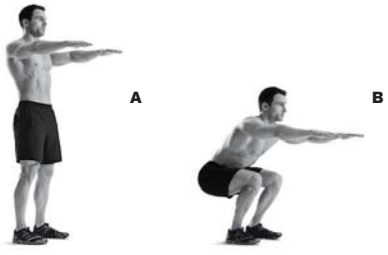


*Tamamen yorulmadan 2 tekrar önce bırakın

4 Dips

Bir dip istasyonuna geçin. Tutacakları kavrayıp vücudunuzu kaldırın. Kollarınız gerginleşmeli (A). Merkezinizi sıkın, dirseklerinizi bükün ve üst kollarınız yere paralel gelene kadar yavaşça vücudunuzu aşağı indirin (B). Duraklayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

SET	3
TEKRAR	*
DİNLENME	60 san.



5 Air Squat

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kollarınızı düz bir şekilde uzatın (A). Kalçanızı geriye doğru itin ve bacaklarınız yere neredeyse paralel gelene kadar aşağıya yaklaşın (B). Başlangıç pozisyonuna dönerek hareketi yapabildiğiniz kadar hızla tekrar edin.

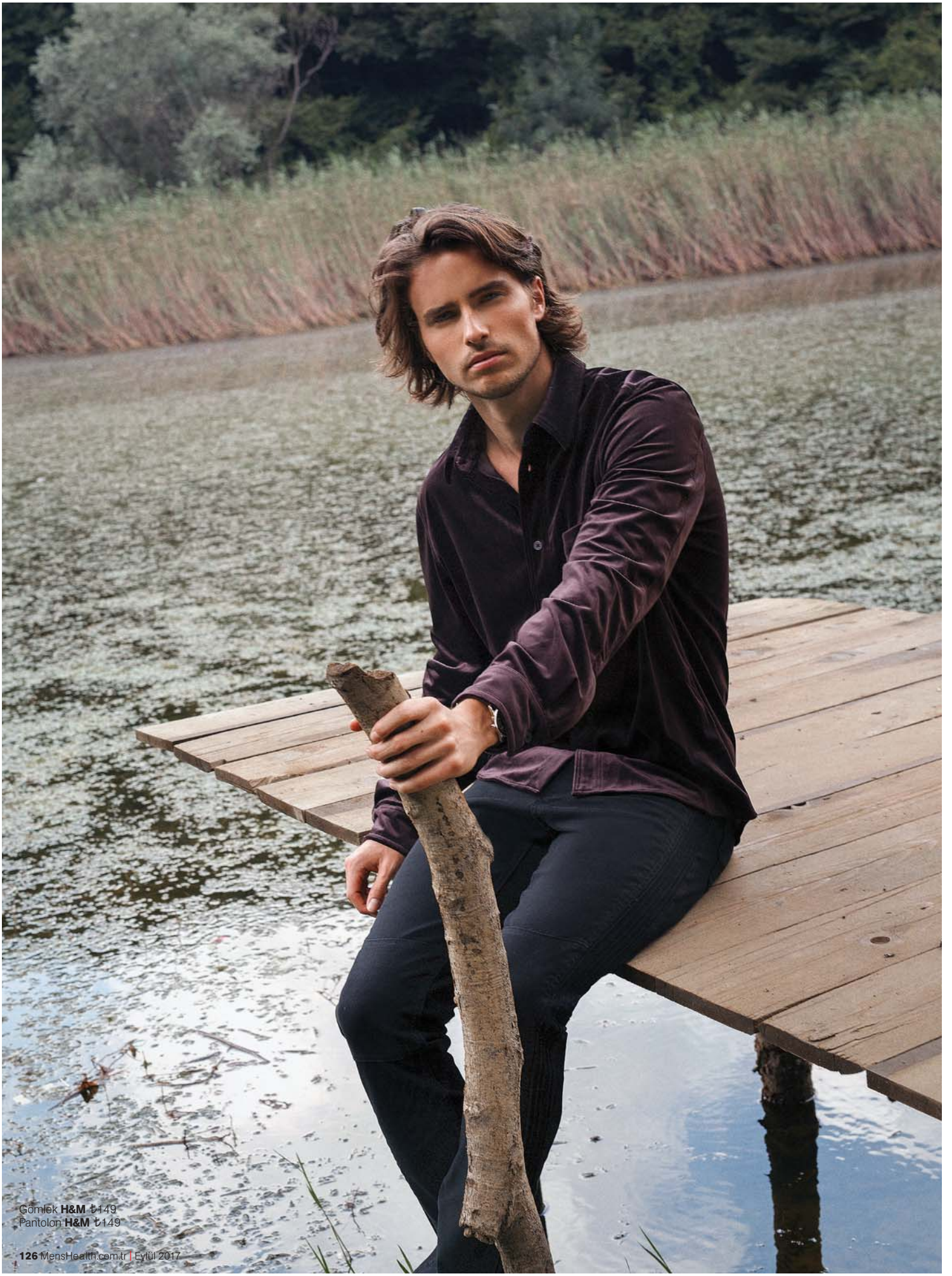
SET	1
TEKRAR	50
DİNLENME	-

Sonbahara İlk Bakış

DOĞAYI YANSITAN RENKLERLE VAZGEÇİLMEZİMİZ OLAN CEKET, GÖMLEK VE TRİKOLARI GARDIROBA DİZME VAKTİ.

Fotoğraflar **ESMA GÖK BİRGİ** Styling **İREM ARKAN**

Ceket **H&M** ₺179
Gömlek **Docker's** ₺159,90
Çanta **Eastpak** ₺695
Jean **Levi's** ₺319,90



Gömlek **H&M** ₺149
Pantolon **H&M** ₺149

Ceket **IRO/Beymen** ₺5.750
Gömlek **Levi's** ₺189,90

Gömlek **Docker's** ₺159,90
Triko **Docker's** ₺149,90
Pantolon **Docker's** ₺199,90

Atkı **Levi's** ₺129,90
Ceket **VINCE/Beymen** ₺4.350
Tişört **Levi's** ₺79,90

Yağmurluk **Vakkorama** ₺389
Gömlek **Vakkorama** ₺545

Saç/Makyaj: GÖKTUĞ GÖKHAN YÜKSEL, Model: LUKE/FLASH MODEL, Mekân: BELGRAD ORMANI

Değişim Zamanı

Sonbahara girerken mutlaka bulundurmanız gereken temel parçaları seçtik.

Hazırlayan: İrem Arkan

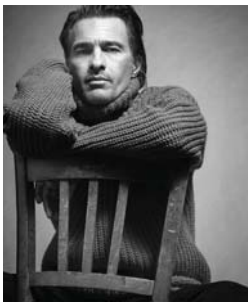
1. KAZAK **HEMINGTON** FİYATI HENÜZ BELLİ DEĞİL
2. YELEK **NETWORK** ₺439,90
3. ÇANTA **ZARA** ₺99,95
4. KAZAK (GRİ) **BEYMEN CLUB** ₺339
5. AYAKKABI **LUMBERJACK** ₺99,99
6. PANTOLON **ACADEMIA** ₺395

Mango Erkeği Sonbahara Şık Bir Giriş Yapıyor

Ünlü Fransız aktör Olivier Martinez'in marka yüzü olduğu yeni sezon koleksiyonu, klasik stille modern tasarımların kusursuz birleşimiyle her zamankinden daha çarpıcı.

STİLİSTLİĞİ ALEKSANDRA WORONIECKA tarafından yapılan yeni Mango koleksiyonu sezona bomba gibi giriyor ve şıklığından taviz vermek istemeyen erkeklere eşsiz seçenekler sunuyor. Bu sezon erkek koleksiyonunda hacmi ve proporsiyonu ile dikkat çeken kullanışlı ve modern ürünlerle karşılaşıyoruz. Ekstra uzun paltolar, parkalar, oversize kazaklar, fitilli kadife montlar ve kadife bomber ceketler; çift düğmeli zamansız takım elbiseler veya çift taraflı koyun yünü klasik aviator ceket ile zıtlık oluşturuyor. Renk paletinde yeşiller, kızıl tonları, kırmızı dokunuşlar var. Sonbaharın kilit rengi ise mocha kahvesi olarak göze çarpıyor. Mango'nun yeni erkek koleksiyonunun çekimlerinde karşımıza çıkan ünlü Fransız oyuncu Olivier Martinez, koleksiyonun ne kadar iddialı olduğunun bir başka kanıtı.

Fransız aktör Olivier Martinez, Julian Schnabel'in çok beğenilen *Before Night Falls* (2000) filmindeki performansıyla ünlendi. Sonrasında Adrian Lyne'ın *Unfaithful* (2002) filminde Diane Lane ile karşılıklı oynadı, devamında *S.W.A.T* (2003) ve *Taking Lives* (2004) ile adını duyurmaya devam etti. Martinez Fransız sinemasında üstlendiği rollerle çok sevildi. *Un, Deux, Trois, Soleil* (2013) filmiyle César Ödülleri'nde "En Çok Gelecek Vaat Eden Aktör" ödülüne layık görüldü. Halle Berry ile oynadığı Hollywood yapımı *Dark Tides* (2012) ve Ben Kingsley ile oynadığı Alman macera filmi *The Physician* (2014)'daki rolleriyle de övgüleri topladı. Ayrıca History Channel'ın mini dizisi *Texas Rising* (2014-2015) ve ABC'nin hit dizisi *Revenge* (2014)'de rol aldı. Son olarak da National Geographic Channel'ın *Mars* (2016) projesinde yer aldı.



Olivier Martinez ile Kısa Kısa

Aktörlük kariyerinizde oynamaktan en çok keyif aldığınız rol neydi?
"Le Hussard sur le toit" favorilerimden biriydi. "Unfaithful" ve "Texas Rising"i de seviyorum.

Stilinizi nasıl tanımlarsınız?
Sade. Tişört, kot ve botlar.

Hayatınızda size ilham veren en önemli şey ne?
Kesinlikle oğlum.

Dünyada pek çok yeri dolaştınız. Gittiğiniz en güzel yer neresiydi?
Paris, başka hiçbir şehre değişmem.

Çantanızda her zaman bulunan üç obje nedir?
Telefonum, müzik çalarım ve kitaplarım.

Mango ile projeniz nasıl başladı?
Bundan birkaç ay önce projeyi menajerim bana iletti. Çok beğendiğim bir markanın, gerçekten etkileyici bir koleksiyonu için böyle bir projeye dâhil olduğum için çok mutluyum.

Mango Men'in yeni koleksiyonu hakkında ne düşünüyorsunuz? Beğendiğiniz parçalar var mı?
Tek kelimeyle bayıldım. Zaten geçmişte pek çok arkadaşım Mango'nun yüzü olmuştu, şimdiyse sıra bende. Özellikle koleksiyonda bulunan deri parçaları çok sevdim.

1 BAYRAMIN TADI

L'art du Chocolat, Belçika'dan ithal ettiği çikolatanın lezzetini sanatla buluşturuyor. Kurban Bayramı'nın geleneksel ikramı ve armağanı çikolata, görsel bir şölenle daha da anlam kazanıyor. El yapımı pralin, fındıklı, bademli ve karamelli özel truf ve el yapımı çikolatalarla sevdiklerinizin bayramına renk katabilirsiniz. Öte yandan L'art du Chocolat'ın farklı kurumsal kutuları da özel günlerde müşterilerini ve iş ortaklarını hatırladığını göstermek isteyenler için farklı bir seçecek sunuyor.

l-artduchocolat.com

2 90'LARA DÖNÜŞ

Tüm dünyada trend yaratmayı başaran ayakkabı markalarını vitrinlerine taşıyan Deriden, bu kez efsane modellerle geliyor. 90'lı yıllarda üniversiteliler başta olmak üzere birçok kesimde popüler olan Buffalo, yeniden müşterileriyle buluşuyor. Retro modellerin yeniden moda olduğu günümüzde, tarzıyla dikkat çekmek isteyenlerin de tercihi. Sağlamlık ve kış şartlarına dayanıklılığın, tasarımın gücüyle buluştuğu marka, tek yetkili satış kanalı olan Deriden'de sizleri bekliyor.

deriden.com.tr

3 SINIRSIZ RAHATLIK

30 yıllık khaki uzmanlığını zirveye çıkaran Dockers, bugüne kadar ürettiği en inovatif pantolon koleksiyonu Smart 360 Flex'i erkeklerin beğenisine sunuyor. Müthiş rahatlığı ve şık görünümünün yanı sıra tipik streç kumaşların aksine tek yönlü değil, yatay ve dikey şekilde dört yöne doğru esneme özelliği bulunana koleksiyon, uzun bir günün sonunda bile sabahın ilk anındaki gibi iyi görünüyor. Tasarımlarda değerli eşyalar için gizli cepler de bulunuyor.

dockers.com

4 BALIK YAĞI ŞURUBU

Zade Vital, omega 3 balık yağı desteğini doğal nane aromalı şurup ve yumuşak kapsül formlarıyla birleştirdi. Omega 3 yağ asitleri kalp ve damar sistemini korumaya yardımcı, eklem ağrıları ve tansiyona iyi geliyor. Zade Vital de Ege Üniversitesi İlaç Geliştirme ve Farmakokinetik Araştırma Uygulama Merkezi ARGEFAR işbirliğiyle yetişkinlere ideal omega 3 desteği sağlamak üzere Zade Vital® Premium Omega 3 Balık Yağı Şurubu'nu formülize etti.

zadevital.com.tr

5 ÇOCUKLARINIZLA TATİLİN KEYFİ

Antalya'nın gözde bölgesi Belek'te konumlanan Cornelia De Luxe Resort, benzersiz bir doğal atmosferde lüks ve hizmetin tadını çocuklarınızla birlikte çıkarmanızı sağlıyor. Sinema, lunapark, hobi odası ve su kaydırakları gibi birbirinden eğlenceli ve eğitici alanlarla donatılmış 4000 m^2'lik Çocuk Dünyası alanında 08.00'dan 20.00'a sayısız etkinliğe katılmak mümkün. Okullar açılmadan önce çocuklarınız da en az sizin kadar keyifli bir tatil geçirsin.

corneliaresort.com

6 DİNAMİK SONBAHAR

Saat&Saat'in tek yetkili Türkiye distribütörü olduğu Armani Exchange modern, sportif ve ince silüetlere sahip saat modelleriyle sonbaharı karşılıyor. Çarpıcı detayların hakim olduğu Armani Exchange saatleri İtalyan stilini minimalizmle buluştururken, günün her anına uyumlu dinamik modeller sunuyor. Blue Tech'te markanın karakteristik duruşu detaylarda sergilenirken, gri ve siyah tonların buluştuğu modelde simetri, kayış ve kadranda kendini gösteriyor.

saatvesaat.com.tr

7
MANTAR ŞÖLENİ

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel'deki eşsiz boğaz manzarasına sahip 212 Restaurant, Eylül ayında mantar tutkunlarını sevindirecek. Ödüllü şeflerin yüzlerce mantar türü arasından seçtikleri mantarlarla hazırladıkları menünün başlangıcında yoğurtlu mantar çorbası, ana yemekte fırınlanmış mantarlı dana kürek yer alıyor. Ara sıcaklar arasında mantarlı peynirli börek bulunurken, gecenin son sürprizi karamelize mantarlı kadayıf oluyor.

renaissanceistanbul-bosphorus.com

8
BAŞTAN ÇIKARICI ERKEĞİN KOKUSU

İtalyan modaevi Missoni'nin erkekler için yeni parfümü Missoni Parfum Pour Homme, markanın son 20 yılda erkekler için çıkardığı ilk parfüm. Akdeniz'den ilham alan bu parfüm lavanta ve narenciye notalarıyla açılıyor. Kalp notaları çiçek, zencefil ve elmadan oluşan kokunun tabanında odunsu aromalar hâkim. Koyu kahverengi şişesiyle şık bir tasarım yakalayan Missoni çağdaş, özel, cesur ve cazip kokusuyla duygularınızı ortaya çıkarıyor.

missoni.com

9
DAMAT ŞIKLIĞI

Ulaşılabilir lüksün simgesi olan Damat, gelecek Sonbahar-Kış sezonuna hazır. 2017-2018 Sonbahar-Kış koleksiyonuyla Damat, sezona hakim lacivert, gri ve antrasit renklerin yanı sıra kombinlerde mürdüm ve camel tonlarını kullanarak, şıklığı elden bırakmak istemeyen beylerin tercihi oluyor. En kaliteli ve şık kumaşlar ile özel tekniklerle üretilen takım elbiseler, gömlekler, trikolar, montlar ve çift taraflı yün kabanlar; modern erkeğin duruşunu lüks, inovasyon ve konfor ile birleştiriyor.

dsdamat.com

10
SONBAHAR AYAKLARDA

FLO, sonbaharın trendlerini stil sahibi erkeklerin ayağına taşıyor. Yeni sezon koleksiyonunda lacivert, gri, bordo, toprak tonları gibi sezonun olmazsa olmaz renkleri başrolde. Son yılların yükselen trendi Mercedes ve Oxford modeller, casual kombinlerin en önemli tamamlayıcısı sneaker'lar, konfor ve şıklığı benimseyen erkekler için smart casual modeller, koleksiyonun dikkat çeken temaları. Deri, rugan ve süet seçenekler her ihtiyaca cevap veriyor.

flo.com.tr

11
RÜYA GİBİ TATİL

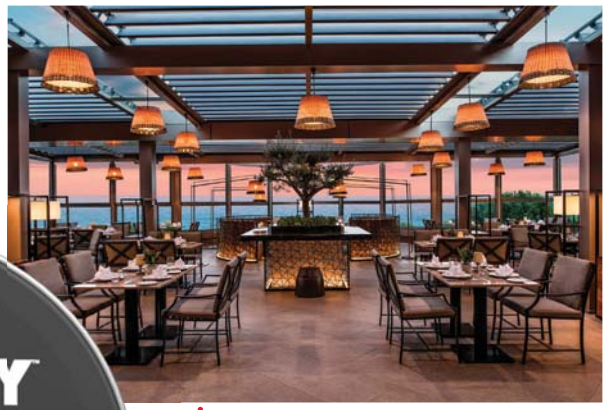
Bodrum'un en güzel koylarından Küdür'de yer alan Avantgarde Yalıkavak, sezonun en sakin zamanlarını değerlendirmek için birebir. Ağaçların denize ulaştığı, özel plajının sükunetinde keyif sürdüğünüz, günbatımlarına kokteyller eşliğinde tanık olduğunuz, geniş ferah odalarda doyasıya dinlendiğiniz, gurme menülerle hayatın tadına vardığınız, spa'da rahatlayıp arındığınız bir tatil... Konforlu ve lüks 31 odanın birinde hayatınızın tatilini yaşamak için yerinizi ayırtın.

avantgardecollection.com

12
TAZELE KENDİNİ

Çiğnenen draje formuyla ikon haline gelen Mentos, ilk kez bonbon şekerleme formundaki Mentos Live Free ürünleriyle tüketicilerle buluşuyor. Şeker yerine doğal bir tatlandırıcı olan stevia özü içeren Live Free, C vitaminli Çilek ve Limon, nefesinizi ferahlatan Nane ve Okaliptüs aromaları ile yeni vazgeçilmez şekerlemeniz olacak. Şık siyah kutu ambalajı sayesinde raflarda hemen gözünüze çarpacak Mentos Live Free nefesinizi rahatlacak, serinliğiyle sizi tazeleyecek.

mentos.com.tr



1
SINIRLARINIZI ZORLAYIN

Breitling'in Colt Skyracer modeli, 45 mm Breitlight® kasası ile hafiflikte ve sağlamlıkta bir numara. Titanyumdan 3.3 kat ve demirden 5.8 kat daha hafif olmasına rağmen çok daha sert olan bu özel yüksek teknolojili malzeme farklı nitelikleriyle göze çarpıyor: Çizilmeye, sürtünmeye ve aşınmaya karşı muhteşem dayanıklılık, anti-manyetik, anti-alerjen özellikler. Bu özelliklerin yanı sıra, ışıkta yansımayan ekran ve suda 100 metreye kadar dayanıklılık cabası.

breitling.com

2
SİZE ÖZEL TASARIMLAR

1870 yılında bir baba ile oğlunun temellerini attığı Calzaturificio Di Varese markası, el emeğiyle dünyanın ilk seri üretim ayakkabılarını üretme başarısını elde eden markası oldu. Baba ile oğlu zamanla el işçiliği tekniklerini kaliteli İtalyan derileriyle buluşturdu. Divarese'nin kişiye özel tasarlanan ayakkabıları, şeklini asla bozmaması ve uzun süre boyunca ilk günkü niteliklerini kaybetmemesi adına kayın ağacından yapılmış ham kalıp ve çekecek ile beraber satılıyor.

divarese.com.tr

3
BEDEN VE ZİHİN

'Flex Your Body, Strength Your Mind' sloganıyla Bağdat Caddesi'nde hizmete vermeye başlayan The Studio Flex, güçlenirken kendini özgür hissetmek isteyenleri yepyeni bir anlayış ile buluşturuyor. The Studio Flex, üyelerinin istediği dersten dilediği kadar faydalanmasını sağlayarak sabit bir üyelik ücreti mantığından kaçınıyor. Ağırlıklı olarak kişiye özel dersler ve pilates grup derslerinin verildiği stüdyoda aynı zamanda yoga, Zumba ve crunch dersleri de yer alıyor.

thestudioflex.com

4
AİLENİZLE KEYİFLİ BİR BRUNCH

Renaissance Polat Istanbul Hotel'in yenilenen restoranı Marmara Balık'ta, 17 Eylül'den itibaren her pazar 11.00 - 14.30 saatleri arasında brunch keyfi sizleri bekliyor. Ödüllü şefler tarafından hazırlanacak büfede et çeşitleri, döner, Türk mutfağının enfes mezeleri, ev yapımı makarnalar, noodle'lar, mantılar, ızgaralar, omlet ve pancake seçenekleri baştan çıkarıcı tatlılar ve kahvaltılık çeşitleri dileyenlere şampanya eşliğinde servis edilecek.

marriott.com

5
EN MASUM ATIŞTIRMALIK

Uno, sağlıklı ve farklı ürün alternatiflerini tüketicileriyle buluşturmaya devam ediyor. Yulafı ve karabuğdayı birleştirerek bu vizyonunu sürdüren Uno, atıştırmayı seven ve bununla birlikte formuna dikkat edenlerin tercihi oluyor. Zengin besin içeriğine sahip Uno Grissuno Yulaflı ve Karabuğdaylı, yulaftan gelen yoğun lif sayesinde sindirim sistemini desteklerken, diğer bir tahıl olan karabuğday ise içerisinde bulunan P1 vitaminiyle; kolesterolü azaltıcı etki gösteriyor.

uno.com.tr

6
KONTROL SENDE

Toni&Guy, saç şekliniz ne olursa olsun onu istediğiniz gibi şekillendirmenize olanak tanıyor. Yeni ürünü Workable Matte Paste ile şehirli erkeğin tarzını tüm gün koruması ve dilediğinde yeniden şekillendirmesini sağlayan Toni&Guy, stilinizi yansıtan saç şeklinizi belirginleştiriyor. Özel formülü sayesinde saça doğal ve mat bir görünüm veren Workable Matte Paste'yi avuç içinde ısıtarak kuru saçlarınıza uygulayın ve kendi saçınıza istediğiniz şekli verme hakkınızı kullanın.

toniandguy.com

7
BİR SEIKO PROSPEX KLASİĞİ

Seiko'nun dalgıç saati üretimindeki uzun deneyimi ve en gelişmiş saat yapım teknolojisini buluşturduğu klasik modeli Prospex, 200 metreye kadar suya dayanıklıdır. Lumibrite geniş ibreler ve indeksler ile su altında optimum görülebilirlik sağlanmış. Daha güvenli bir dalış için, bezel sadece tek yöne hareket ediyor, vidalı arka kapak ve tepe şoklara karşı korumalı. Güvenilir, dayanıklı ve kolay okunabilir, dalış için mükemmel bir seçim.

aydinsaat.com

8
KARAYİPLER'İ KEŞFET

Dünyanın en büyük cruise firmalarından MSC Cruises, MSC Opera isimli gemisi ile 30 Eylül tarihinde Küba'dan Karayipler'e hareket ediyor. 7 gece ve 14 gecelik seçeneğini sunan tur, Jamaika, Cayman Adaları, Meksika, Beliza ve Honduras'ı keşfetmenizi sağlıyor. Geminin Küba'da geçirilecek günler kapsamında Havana ve farklı adaları gezme fırsatı da tanıyan tur, uçakla gidiş dönüş ve Türkçe rehberlik hizmetlerini de içinde barındırıyor.

msccruises.com.tr

9
ASYA MUTFAĞI

İstanbul'un köklü markalarından Suadiye Oteli'nin terasında açılan Rona Concept Asia, Boğaz ve Adalar manzaralı ambiyansıyla Asya mutfağının muhteşem tatlarını konuklarına sunuyor. Taylandlı Şef Ronnie Jariyawiriya'nın özel sunumlarıyla hazırladığı lezzet seçenekleri arasında Lobster Tempure Roll, Shrimp Pad Thai, Toro Truffle ve Thai Usulü Bıldırcın yer alırken, doğal yeşil çaylı dondurması ve birbirinden farklı damaklara hitap eden sushiler ise tercih yelpazesini genişletiyor.

ronaconceptasia.com

10
ATEŞLİ SUNUMLAR

İçerisinde sürekli yanan odun ateşi ve çağdaş atmosferiyle geçtiğimiz Haziran ayında Novotel İstanbul Bosphorus'un en üst katında hizmete açılan Mürver, tarihi yarım ada manzarası ve farklı pişirme biçimleriyle misafirlerini ağırlamaya devam ediyor. Anadolu'dan yerel üreticilerden alınan mevsimine uygun ürünler ve tütsü fırınında tütsülenmiş sunumlar ön plana çıkarken, sürdürülebilir deniz ürünleri ve el yapımı kurutulmuş etler de damaklara şölen vadediyor.

murverrestaurant.com

11
MODERN ERKEĞİN DOLABI

Ermenegildo Zegna, ikinci bir deri gibi rahat bir şekilde giyilebilen, farklı sezonlara uyumlu hafif giysilerden oluşan özel bir kapsül koleksiyonu sunuyor. Çağdaş erkekler için tasarlanan koleksiyon, özellikle çok seyahat eden erkekler için birebir. Çağdaş modaya smart ve spor bir yaklaşım getiren koleksiyon birbirinden şık ve yenilikçi montlar, ceketler, pololar, gömlekler, kazaklar ve pantolonlarla dolabınızı 365 gün giyebileceğiniz parçalarla donatıyor.

zegna.com

12
DATÇA'DA EYLÜL HAVASI

Temiz havası ve sessizliğiyle meşhur Datça, badem ağaçları ve begonvillerle Eylül ayında da cazibesini koruyor. Dalaman Havalimanı'na yakınlığıyla bilinen Datça, Ege ile Akdeniz'in kucaklaştığı noktada misafirlerini karşılıyor. Bu küçük ilçede 2 kişilik konaklama fiyatı 250 TL'den başlıyor. Gün içinde Ege mutfağının lezzetli tatlarına bakabileceğiniz Datça'nın en uygun konaklama fiyatlarını öğrenebilmek için nerdekal.com'u ziyaret edebilirsiniz.

neredekal.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Hangi sos karaciğerinizdeki yağlanmanın önüne geçer?

CEVAP

Soya sosu

Vücudumuzun geri dönüşüm merkezi olan karaciğeri korumanın en etkin yollarından birinin, alkol tüketimini azaltmak ya da tamamen kesmek olduğunu zaten biliyorsunuz. Ancak yüksek şeker ve yağ oranıyla Batı tipi beslenmenin de sizi aynı derecede riske attığını bilmelisiniz. Son yıllarda alkolle hiç arası olmayan erkeklerin bile karaciğer yağlanmasıyla karşılaşması bu yüzden.

Madem Batı tipi beslenme beraberinde böyle sorunlar getiriyor, o zaman biraz Uzak Doğu'ya uzanalım. Colarodo Üniversitesi araştırmacıları, soya sosunda bulunan bir bileşenin spesifik olarak karaciğer çevresindeki yağlanmayı hedef aldığını saptadı. Araştırmada bilim insanları 20 hafta boyunca farelerin bir kısmını sağlıklı yiyeceklerle, diğerlerini de Batı tipi klasik besinlerle beslemiş. İki gruba da aynı zamanda soya sosunda bulunan PQQ isimli bileşen verilmiş. Yirmi hafta sonunda Batı tipi beslenen farelerin daha fazla kilo alması sürpriz sayılmaz. Ancak araştırmada görülmüş ki, PQQ maddesi karaciğerdeki yağlanmayı ve enflamasyonu azaltmış. Eğer siz de arada içkinin ucunu kaçırıyor ya da aşırı yağlı ve şekerli besinler tüketiyorsanız, karaciğerinizi korumak için beslenme düzeninizde Uzak Doğu mutfağına daha sık yönelin ve soya sosunu bol kullanın.

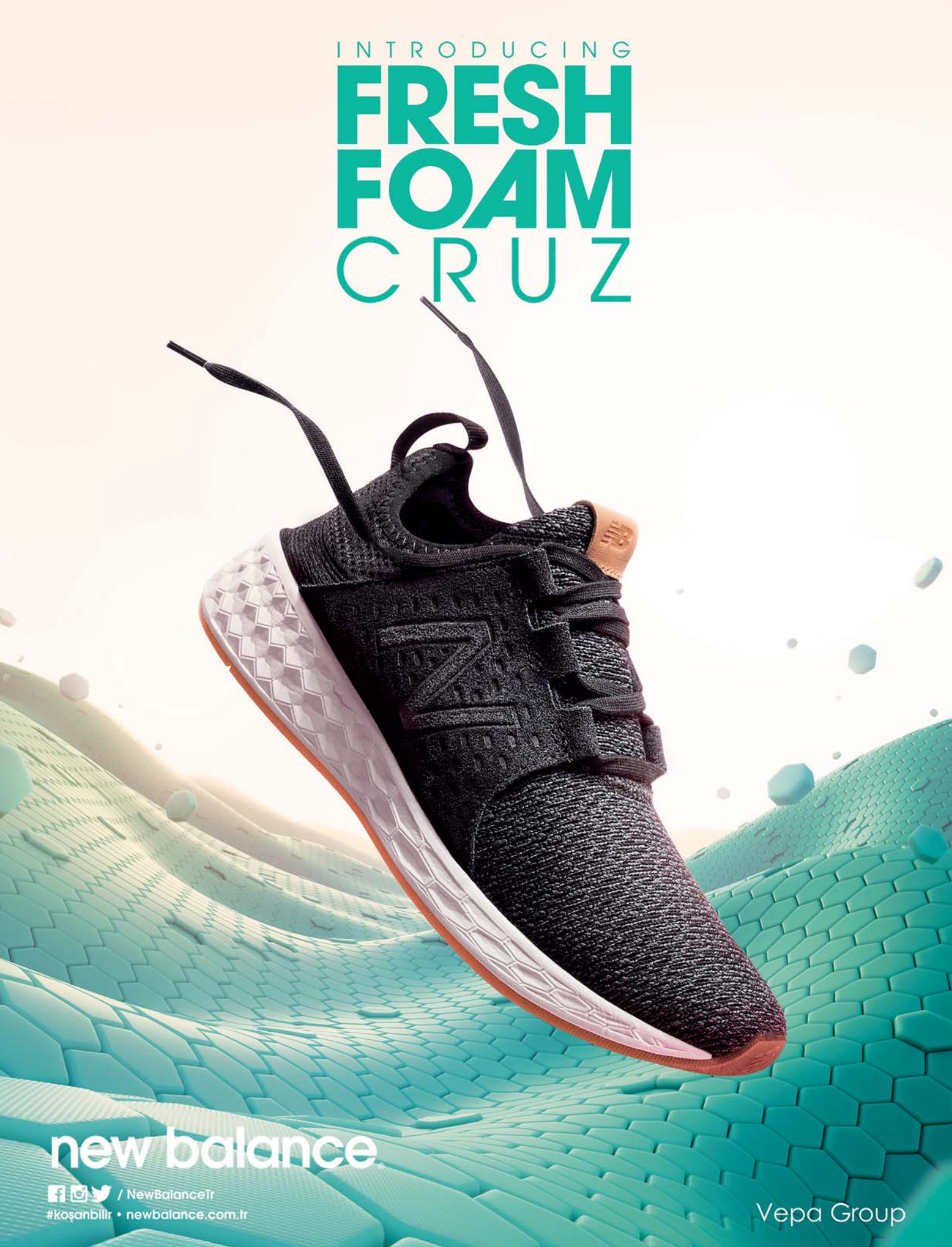
KARACİĞERİNİZİ SARAN YAĞLARI NAKAVT EDİN.

esjim S
SPORTS

impulse

GYM'LERDE YÜKSEK STANDART

NEW SERIES
IT95


INTRODUCING
FRESH
FOAM
CRUZ
new balance
/ NewBalanceTr
#koşanbilir • newbalance.com.tr
Vepa Group